



Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados

JIU-JITSU - AIKIDO - KENDO - WU-SHU Y DEFENSA PERSONAL



CONCENTRACIÓN EQUIPOS NACIONALES CAR MADRID 22 - 24 ENERO 2015					
Fechas	Horario	Calentamiento	Uchi-komi	Actividad	Vuelta a la calma - Estiramiento
Jueves 22 de Enero	17.00	REUNION SALA JUNT	10 min	Los competidores divididos en 2 grupos Randori Tachi Waza - Ne Waza 90 min	10 min
	19.00 h 21.00 h	10 min			
Viernes 23 de Enero	11:00 h 13:00 h	10 min	10 min	Los competidores divididos en 2 grupos Randori Ne Waza 30 min Randori Tachi Waza 60 min	10 min
	19:00 h 21:00 h	10 min	10 min	Los competidores divididos en 2 grupos Randori Tachi Waza - Ne Waza 90 min	10 min
Sábado 24 de Enero	10:30 h 12:30 h	10 min	10 min	Los competidores divididos en 2 grupos Randori Ne Waza 30 min Randori Tachi Waza 60 min	10 min
	16:30 h 18:30 h	10 min	10 min	Los competidores divididos en 2 grupos Randori Tachi Waza-Ne Waza 90 min	10 min



Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados

JIU-JITSU - AIKIDO - KENDO - WU-SHU Y DEFENSA PERSONAL



Domingo 25 de Enero	10:30 h 12:30 h	10 min	10 min	Los competidores divididos en 2 grupos Randori Tachi Waza - Ne Waza 90 min	10 min
---------------------------	--------------------	--------	--------	--	---------------

**** Este entrenamiento será voluntario para todo el que quiera y pueda asistir.**

Realizar Uchi komi en varios desplazamientos al final de todas las sesiones. Con esta actividad vamos a mejorar el aclaramiento de lactato muscular. Creo que debéis valorar su uso para que la recuperación de los competidores tras el esfuerzo sea más eficiente.
Se realizará control del peso de los competidores.