



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE JUDO y D.A.

CONCENTRACIÓN EQUIPOS NACIONALES DICIEMBRE 2016

FECHA	HORARIO	ENTRENAMIENTO MAÑANA	HORARIO	ENTRENAMIENTO TARDE
DOM 4 DIC	17:00-20:00		LLEGADA BLUME	
LUN 5 DIC	11:00-13:00	20 minutos calentamiento 25 minutos Uchikomis Ne Waza (5 POSICIONES UKE 4 PATAS) 5 Randoris x 5 min Ne Waza 3 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma	19:00-21:00	20 minutos calentamiento 20 minutos Uchikomis 3 Randoris x 5 min Ne Waza 7 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma
MAR 6 DIC	11:00-13:00	20 minutos calentamiento 25 minutos Uchikomis Ne Waza (Uke entre las piernas, Uke coge pierna y sacar brazo de Juji Gatame) 5 Randoris x 5 min Ne Waza 3 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma	19:00-21:00	20 minutos calentamiento 20 minutos Uchikomis Tachi Waza 3 Randoris x 5 min Ne Waza 7 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma
MIÉR 7 DIC	11:00-13:00	20 minutos calentamiento 25 min 6 posiciones guiadas Ne Waza 5 Randoris x 5 min Ne Waza 3 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma	19:00-21:00	20 minutos calentamiento 20 minutos Uchikomis Tachi Waza 3 Randoris x 5 min Ne Waza 7 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma
JUE 8 DIC	10:00-12:00	20 minutos calentamiento 20 minutos Uchikomis Tachi Waza 4 Randoris x 5 min Ne Waza 5 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma		

DISPERSIÓN