

**CONCENTRACIÓN EQUIPOS NACIONALES ESPAÑOL Y COREANO FEBRERO 2017**

<b>FECHA</b>	<b>HORARIO</b>	<b>ENTRENAMIENTO MAÑANA</b>	<b>HORARIO</b>	<b>ENTRENAMIENTO TARDE</b>
<b>VIE 3, FEB</b>			19:00-21:00	10 minutos calentamiento 15 minutos Uchikomis 3 Randoris x 5 min Ne Waza 6 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma
<b>SAB 4, FEB</b>	11:00-13:00	20 minutos calentamiento 25 minutos Uchikomis Ne Waza 3 randoris Ne Waza 25 minutos Uchikomis Tachiwaza 4 randoris Tachi Waza	18:00-20:00	10 minutos calentamiento 15 minutos Uchikomis 3 Randoris x 5 min Ne Waza 6 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma
<b>DOM 5, FEB</b>	11:00-13:00	20 minutos calentamiento 25 minutos uchikmis Ne Waza 3 randoris Ne Waza 25 minutos Uchikomis tachi Waza 4 randoris Tachi Waza	18:00-20:00	10 minutos calentamiento 15 minutos Uchikomis 3 Randoris x 5 min Ne Waza 6 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma
<b>LUN 6, FEB</b>			19:00-21:00	10 minutos calentamiento 15 minutos Uchikomis 3 Randoris x 5 min Ne Waza 6 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma
<b>MAR 7, FEB</b>	11:00-13:00	20 minutos calentamiento 25 minutos uchikmis Ne Waza 3 randoris Ne Waza 25 minutos Uchikomis tachi Waza 4 randoris Tachi Waza	19:00-21:00	10 minutos calentamiento 15 minutos Uchikomis 3 Randoris x 5 min Ne Waza 6 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma
<b>MIE 8, FEB</b>			19:00-21:00	10 minutos calentamiento 15 minutos Uchikomis 3 Randoris x 5 min Ne Waza 6 Randoris x 5 min Tachi Waza 10 min vuelta a la calma

**DISPERSIÓN**