



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS DE LA CONCENTRACIÓN DE NAVIDAD 2020
JUNIOR Y SENIOR
(28, 29 y 30 / Diciembre)**

- Concentración dirigida a judokas de las categorías junior y senior con licencia en vigor 2020-2021

- Horario de entrenamiento: de 18'00 a 20'00 h.

- La asistencia a estos entrenamientos será tenida en cuenta para la confección de los equipos junior y senior del año 2021 (hasta finalización de la pandemia por COVID-19)

LUNES, 28	MARTES, 29	MIÉRCOLES, 30
Calentamiento	Calentamiento	Calentamiento
30 minutos	30 minutos	30 minutos
7 X (Randori de 5' + 2' descanso)	<p>2 X (30" kakari geiko ne-waza , uke en posición de cuadrupedia, lo realizan ambos judocas) + 4' randori)</p> <p>2 X (4' randori + 2' golden score)</p> <p>2 X (4' randori)</p> <p>Descansos de 2' entre randori.</p>	<p>8 X (randori 4' + 1' descanso)</p> <p>Se podrá seleccionar judocas para que realicen moto dachi de 20' y el resto de competidores seguirán haciendo randori.</p>
Vuelta a la calma	Vuelta a la calma	Vuelta a la calma
15 minutos	15 minutos	15 minutos
(Trabajo libre técnico táctico o estiramiento)	(Trabajo libre técnico táctico o estiramiento)	(Trabajo libre técnico táctico o estiramiento)
SALUDO		