



Resumen Plan de Trabajo Concentración de Navidad Categoría Alevín e Infantil

28

- 1.- Activación
- 2.- Uchikomi y Nagekomi de Tokui Waza. Kumikata
- 3.- Randori Tachi Waza
- 4.- Vuelta a la calma.

Lunes

29

- 1.- Activación
- 2.- Trabajo Ne Waza variado
- 3.- Randori Tachi Waza
- 4.- Vuelta a la calma.

Martes

30

- 1.- Activación
- 2.- Encadenamientos y combinaciones.
- 3.- Kakari Geiko. Randori Tachi Waza
- 4.- Vuelta a la calma.

Miércoles



Resumen Plan de Trabajo Concentración de Navidad Categoría Cadete y Junior

28

- 1.- Activación General. Activación específica velocidad
- 2.- Trabajo Técnico -Táctico Judo pie
- 3.- Randori Tachi Waza
- 4.- Vuelta a la calma.

Lunes

29

- 1.- Activación a través del juego.
- 2.- Uchi Komi velocidad y potencia.
- 3.- Randori Tachi Waza
- 4.- Trabajo técnico de Tachi Waza + Ne Waza
- 5.- Vuelta a la calma.

Martes

30

- 1.- Activación
- 2.- Trabajo Ne Waza desde distintas posiciones.
- 3.- Trabajo Nage Waza distintos desplazamientos.
- 3.- Randori Ne Waza y Tachi Waza
- 4.- Vuelta a la calma.

Miercoles