



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE JUDO y D.A.

CONCENTRACION NACIONAL CAR MADRID, 12-15 diciembre 2013

Dentro del Programa de Concentraciones que se realizan en el CAR de MADRID, hay prevista realizar este fin de semana una concentración del Jueves 12 al sábado tarde 14- diciembre

| | |
|--------|----------------------|
| Fechas | 12-15 diciembre 2013 |
|--------|----------------------|

Esta dirigida a todas las Federaciones Autonómicas que quieran realizar unas sesiones de entrenamiento en el CAR de Madrid, donde Hector Rodriguez, Entrenador del CAR de Madrid, dirigirá las sesiones.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS.-

HORARIOS Entrenamiento CAR de MADRID: (TATAMI)

| | |
|-------------------|---------------------|
| JUEVES 12 TARDE: | 19.00- 21.00 horas. |
| VIERNES 13 MAÑANA | 11.30- 13.30 horas |
| VIERNES 13TARDE: | 19.00- 21.00 horas. |
| SÁBADO 14 MAÑANA | 11.30- 13.30 horas. |
| SABADO 14TARDE | 18.00- 20.00horas. |

DOMINGO DIA 15DISPERSION (No hay entrenamientos)

La duración del entrenamiento en tatami será de 2.00 horas.

CONTENIDOS DE LAS SESIONES

JUEVES-VIERNES y SABADO TARDE = TATAMI-2 HORAS

VIERNES MAÑANA- ENTRENAMIENTO FISICO DIRIGIDO EN SALA MUSCULACION- 2 HORAS

SABADO MAÑANA: TRABAJO TECNICO ESPECIFICO EN TATAMI y NE- WAZA

Todo el trabajo estará dirigido por el Entrenador HECTOR RODRIGUEZ

Los Técnicos que acompañen Equipos de otras Federaciones Autonómicas a estos entrenamientos podrán participar en estos entrenamientos como apoyo al Maestro Hector Rodriguez Torres .

Los Judokas que necesiten entrenamiento, pueden solicitarlo a esta federación e intentaremos alojarles en Colegios Mayores cercanos a precio económico, para ello deben solicitarlo URGENTEMENTE a saraguete@rfejudo.com

ASISTE EL EQUIPO NACIONAL DE PERU MAS-FEM(20 PER)