



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PROGRAMADOS EN CAR MADRID CON TECNICO RUSO MAKAROV- (6 SESIONES)- PARA PUNTUAR SERAN PRECISO ASISTIR A 5 SESIONES

HORARIOS Entrenamiento CAR de MADRID: (TATAMI) CON MAKAROV

REUNIÓN DÍA (jueves)

17.30 horas

Entrenamiento JUEVES y VIERNES TARDE: 18.30-21.00 horas.
VIERNES y SÁBADO MAÑANA: 11.00-13.30 horas.
SÁBADO TARDE 18.00-20.30 horas.
DOMINGO MAÑANA 10.00-12.30 horas.

La duración del entrenamiento en tatami será de 2.30 horas.

DISPERSION

DOMINGO- 12.30 Horas

Los Judokas han de estar preparados en el lugar y hora que se describe .

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PROGRAMADOS EN CAR MADRID SIN ASISTENCIA TECNICO RUSO - (4 SESIONES)- PARA PUNTUAR SERAN PRECISO ASISTIR A 3 SESIONES

Entrenamiento VIERNES TARDE: 19.00-21.00 horas.
SÁBADO MAÑANA: 11.00-13.00 horas.
SÁBADO TARDE 18.00-20.00 horas.
DOMINGO MAÑANA 10.00-12.00 horas.

La duración del entrenamiento en tatami será de 2 horas.

LOS JUDOKAS DE OTRAS AUTONOMIAS DEBERAN COMUNICARLO A ESTA FEDERACION, INDICANDO:

**NOMBRE Y APELLIDOS
FEDERACION AUTONOMICA
CATEGORIA DE PESO
CATEGORIA DE EDAD**

TODOS CON VºBº DE SU FEDERACION AUTONOMICA