

PROGRAMA PRE MUNDIAL ABSOLUTA

CONCENTRACIÓN EQUIPO NACIONAL DE JUDO

A ESTRADA 2023

Pabellón Polideportivo Manuel Coto Ferreiro

c/ Cultura, s/n - 36680 - A Estrada (Pontevedra)

Del 2 al 6 de abril de 2023

Sesiones de entrenamiento

Horarios	3 de abril	4 de abril	5 de abril	6 de abril
10.30 h- 12.30 h	Calentamiento 15' Ne waza 4 x 3' Tachi waza 5 x 4'	Calentamiento 15' Ne waza 4 x 3' Tachi waza 5 x 4'	Calentamiento 15' Ne waza 4 x 3' Tachi waza 5 x 4'	Calentamiento 15' Ne waza 3 x 3' Tachi waza 6 x 4'
17.30 h- 19.30 h	Calentamiento 15' Ne waza 3 x 3' Tachi waza 7 x 4'	Calentamiento 15' Ne waza 3 x 3' Tachi waza 7 x 4'+1' golden score	Calentamiento 15' Ne waza 3 x 3' Tachi waza 7 x 4'	Dispersión

175 € Participación y alojamiento con pensión completa en residencia

(Se requiere para inscribirse LICENCIA FEDERATIVA en vigor y VISTO BUENO de la Federación Autonómicas)