

	28/6	29/6	30/6	31/6	1/7	2/7
07:00-07:45am	-----	-----	elongación Trote 25min elongación	elongación Trote 30min elongación	elongación Trote 30min elongación	elongación Trote 30min elongación
08:00-09:00am	-----	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	
09:15-11:15am	Llegada	10:00 Charla con Personal del departamento médico – fisiología y antropometría con devolución a exámenes campo Marzo.	Exámenes físicos y evaluaciones de salud Entrenamiento: 09:15-10:30 Técnicas de Judo: Tachi-waza 10:45-11:30 Preparación física + coordinación	Entrenamiento: 09:15-11:00 Evaluaciones físicas Exámenes físicos y evaluaciones de salud	Entrenamiento: 09:15-11:00 Evaluaciones físicas Exámenes físicos y evaluaciones de salud Entrenamiento: 09:15-10:30 Técnicas de Judo: Ne-waza 10:45-11:30 Preparación física + coordinación	Entrenamiento: 09:15-10:15 Técnicas de Judo: Mejora de tokui-waza Nagekomi 3 x 30 10:30-11:30 Prep. Física + Soga
12:30-13:30pm	Almuerzo Descanso	Almuerzo Descanso	Almuerzo Descanso	Almuerzo Descanso	Almuerzo Descanso	
16:00-17:45pm	-----	17:00hs Tope evaluativo	Entrenamiento: Técnica y ejercicios Randori situaciones 12 x 2 minutos	Entrenamiento: Técnica y ejercicios Randori estilo japonés + 4x4 min	Entrenamiento: Técnica y ejercicios Randori 3x4 ne waza 6x5 min tachi waza	Feedback del campo
19:00-21:00pm	18:00: Entrenamiento: Técnica y ejercicios Randori liviano 5 x 4 minutos Elongación	Tope evaluativo	Videos de judo Táctica	Videos de judo Táctica	Película	Viaje a Casa
21:30-22:00pm	Cena Y Descanso	Cena Y Descanso	Cena Y Descanso	Cena Y Descanso	Cena Y Descanso	