

	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28
SESIÓN MAÑANA 11.30H A 13.30H	CALENTAMIENTO Movilidad Uchikomis Ne Waza RANDORI NE WAZA 4x3' (45"descanso) UCHIKOMIS TACHI WAZA RANDORI TACHI WAZA 6x3' (3 grupos)	CALENTAMIENTO Movilidad Ne Waza Transición tachi waza-ne waza RANDORI NE WAZA 20' cambio al IPPON UCHIKOMIS VELOCIDAD 4x 15" estático, subiendo cada 5" RANDORI TACHI WAZA 6x 3'+1'GS (3 grupos)	CALENTAMIENTO Movilidad Ne Waza con compañero Transición tachi waza-ne waza RANDORI NE WAZA 4x 3' UCHIKOMIS 5X 10" estático+1 nage komi RANDORI TACHI WAZA 1x6' / 2x5' / 2x4' / 2x3'
SESIÓN TARDE 18.00H A 20.00H	CALENTAMIENTO Movilidad dinámica UCHIKOMIS 6x 15" estático+1 nage komi RANDORI TACHI WAZA 8x4' (3 grupos)	CALENTAMIENTO Carreras y agilidad UCHIKOMIS 5x 25" desplazamiento+2 nage komis (2 grupos) RANDORI TACHI WAZA 8x3'+2'GS (3 grupos)	