



**Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados**  
JIU-JITSU - AIKIDO - KENDO - WU-SHU Y DEFENSA PERSONAL



**CONCENTRACIÓN EQUIPOS NACIONALES CAR MADRID 26 Febrero - 1 Marzo 2015**

<b>Fechas</b>	<b>Horario</b>	<b>Calentamiento</b>	<b>Uchi-komi</b>	<b>Actividad</b>	<b>Vuelta a la calma - Estiramiento</b>
Jueves 26 de Febrero	19 .00 h 21.00 h	10 min	10 min	Los competidores divididos en 2 grupos Randori Tachi Waza - Ne Waza 90 min	<b>10 min</b>
Viernes 27 de Febrero	11:00 h 13:00 h	10 min	10 min	Los competidores divididos en 2 grupos Randori Ne Waza 30 min Randori Tachi Waza 60 min	<b>10 min</b>
	17:00 h 19:00 h	10 min	10 min	Los competidores divididos en 2 grupos Randori Tachi Waza - Ne Waza 90 min	<b>10 min</b>
Sábado 28 de Febrero	10:30 h 12:30 h	10 min	10 min	Los competidores divididos en 2 grupos Randori Ne Waza 30 min Randori Tachi Waza 60 min	<b>10 min</b>
	16:30 h 18:30 h	10 min	10 min	Los competidores divididos en 2 grupos Randori Tachi Waza-Ne Waza 90 min	<b>10 min</b>



**Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados**  
JIU-JITSU - AIKIDO - KENDO - WU-SHU Y DEFENSA PERSONAL



Fechas	Horario	Calentamiento	Uchi-komi	Actividad	Vuelta a la calma - Estiramiento
Domingo 1 de Marzo	9:30 h 11:30 h	10 min	10 min	Los competidores divididos en 2 grupos Randori Tachi Waza - Ne Waza 90 min	10 min

A criterio de los entrenadores se podrá modificar la actividad a realizar dentro de la sesión de entrenamiento. Realizar Uchi komi en varios desplazamientos al final de todas las sesiones. Con esta actividad vamos a mejorar la recuperación muscular. Creo que debéis valorar su uso para que la recuperación de los competidores tras el esfuerzo sea más eficiente. Se realizará control del peso de los competidores.