



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

Calle León 59

Villaviciosa de Odón 28670 - MADRID

**Detalle del Entrenamiento Sábado 20 de Febrero de 2021**

INFANTIL Y ALEVÍN 10:00 A 11:30	
TIEMPO	TIPO DE TRABAJO
20'	ACTIVACIÓN. MOVILIDAD Y EQUILIBRIO. CIRCUITO FÍSICO.
35'	TRABAJO DE KUZUSHI+ CIRCUITO TOKUI WAZA.
20'	RANDORI POR TRIOS.
10'	ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS.

CADETE Y JUNIOR 12:00 A 14:00	
TIEMPO	TIPO DE TRABAJO
20'	ACTIVACIÓN (TÉCNICA DE CARRERA + CIRCUITO INTERVÁLICO).
30'	NE WAZA: SUTEMI->NE WAZA, RANDORI DIRIGIDO, RANDORI LIBRE.
40'	TACHI WAZA: RANDORI ESTRATEGIA, RANDORI LIBRE, TRABAJO CON TOKUI WAZA.
10'	FLEXIBILIDAD, ELASTICIDAD POR PAREJAS.