











PROGRAMA
CONCENTRACIÓN EQUIPOS SUB-20, SUB-23 Y ABSOLUTO DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO
(09/12-Septiembre-2.010)

Jueves, 9-Septiembre	Viernes, 10-Septiembre	Sábado, 11-Septiembre	Domingo, 12-Septiembre
Mañana 1 (10:00 h.)	Mañana 1 (08:00-09:00 h.)	Mañana 1 (08:00-09:00 h.)	Mañana 1 (08:00-09:00 h.)
RECEPCIÓN	 PREPARACIÓN FÍSICA	 PREPARACIÓN FÍSICA	 PREPARACIÓN FÍSICA
	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Mañana 2 (11:00-13:00 h.)	Mañana 2 (11:00-13:00 h.)	Mañana 2 (11:00-13:00 h.)	Mañana 2 (11:00-13:00 h.)
 JUDO <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> - Carrera, técnica de carrera. - Ejercicios de agilidad (volteretas, ...) • Parte Principal <ul style="list-style-type: none"> - Ne-waza uchi-komis - Randori suelo • Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos 	 JUDO <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> - Carrera, técnica de carrera. - Ejercicios de arrastre (por parejas) • Parte Principal <ul style="list-style-type: none"> - Circuito de Uchi-komis (pie) A+B+A+B - Randori pie • Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos 	 JUDO <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> - Carrera, técnica de carrera. - Juegos • Parte Principal <ul style="list-style-type: none"> - Situaciones específicas suelo - Randori suelo • Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos 	 JUDO <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> - Carrera, técnica de carrera. - Tandoku-renshu - Uchi-komis • Parte Principal <ul style="list-style-type: none"> - Kakari-geiko - Randori pie • Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
SESIÓN DE VIDEO	SESIÓN DE VIDEO	SESIÓN DE VIDEO	DISPERSIÓN
Tarde (18:30-20:30 h.)	Tarde (18:30-20:30 h.)	Tarde (18:30-20:30 h.)	
 JUDO <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> - Carrera, técnica de carrera. • Parte Principal <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo técnico-táctico en pie - Randori pie • Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos 	 JUDO <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> - Carrera, técnica de carrera. • Parte Principal <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo técnico-táctico en pie - Randori pie-suelo • Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos 	 JUDO <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> - Carrera, técnica de carrera. • Parte Principal <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo técnico-táctico en pie - Randori pie-suelo • Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos 	
CENA	CENA	CENA	