



CIRCULAR N° 202 DE FECHA 16 DE SEPTIEMBRE DE 2011

ASUNTO: SESIÓN DE ENTRENAMIENTO FEMENINO FEDERATIVO MADRILEÑO

LUGAR: Instalaciones de Judo del Centro de Alto Rendimiento de Madrid.
Avda. Martín Fierro s/n.

FECHA: 24 de septiembre de 2011

HORARIO: de 10:00 a 12:00 horas.

- *1ª PARTE* – Calentamiento y adecuación física para el trabajo específico de la sesión.
- *TRABAJO ESPECÍFICO DE TACHI-WAZA (circuito)*
En esta parte de la sesión cada deportista en trabajo por parejas efectuará diversas técnicas y acciones por un tiempo de 30", alternando una vez cada una.
 - TOKUI-WAZA (1º en importancia)
 - BARAIS
 - TOKUI-WAZA (alternativo ó 2º en importancia)
 - UCHI-GARIS (O Ó KO)
 - Encadenamientos PIE-SUELO de 1' cada deportista
- *TRABAJO ESPECÍFICO DE NE-WAZA (circuito)*
En esta parte de la sesión, cada deportista con su compañera trabajará sus formas especiales por espacio de 1', alternando cada una de las deportistas de la pareja.
 - UKE boca arriba, TORI entre las piernas trabaja para conseguir marcar IPPON.
 - UKE en banco (cuadrupedia), TORI realiza acciones para conseguir marcar IPPON.
 - TORI en banco (cuadrupedia), defiende e intenta contraatacar para conseguir marcar IPPON.

Descanso de 2'a 3'y se aprovecha para hidratación.

- *SESIÓN DE RANDORI*
Se realizarán un mínimo de 4 randoris de NE-WAZA a un tiempo de 4'.
Se realizarán un mínimo de 6 randoris de TACHI-WAZA a un tiempo de 5'.
En cada cambio habrá un tiempo de recuperación de 1'a 90''.
- *ESTIRAMIENTOS*
Concluye la sesión con estiramientos individuales y por parejas.

Sacramento Moyano Luque
Coordinadora Judo Femenino FMJ Y D.A.