

## **PROGRAMMA STAGE INTERNAZIONALE DI LIGNANO DAL 25 AL 30 AGOSTO 2013**

- 25/08/2013**                    **ACCREDITI/SISTEMAZIONI**
- JUDO PROGRAMMA UNDER 17 AND UNDER 20**
- 
- 26/08/2013**    **ORE 7,15-8,00 RANDORI NE WAZA :**
- 10' RISCALDAMENTO - 8x3' RANDORI-10' STRETCHING**
- ORE 10,30-12,00 TECNICA E UCHI KOMI DIRIGE TEAM ITALIA:**
- 20' STRETCHING E RISCALDAMENTO - 60' TECNICA E UCHIKOMI - 10' STRETCHING**
- ORE 17,00-19,00 RANDORI TACHI WAZA:**
- 20' RISCALDAMENTO - 8x4' RANDORI DUE GRUPPI -15' STRETCHING**
- 
- 27/08/2013**    **ORE 7,15-8,00 RANDORI NE WAZA :**
- 10' RISCALDAMENTO - 5x4' RANDORI- 5' IPPON RANDORI-10' STRETCHING**
- ORE 10,30-12,00 TECNICA E UCHI KOMI DIRIGE TEAM \_\_\_\_\_**
- 20' STRETCHING E RISCALDAMENTO - 60' TECNICA E UCHIKOMI - 10' STRETCHING**
- ORE 17,00-19,00 RANDORI TACHI WAZA:**
- 20' RISCALDAMENTO - 1x6'-3x5'-4x4' RANDORI DUE GRUPPI -15' STRETCHING**
- 
- 28/08/2013**    **ORE 7,15-8,00 RANDORI NE WAZA :**
- 10' RISCALDAMENTO - 5x3'-10' IPPON RANDORI I-10' STRETCHING**
- ORE 10,30-12,00 TECNICA E UCHI KOMI DIRIGE TEAM \_\_\_\_\_**
- 20' STRETCHING E RISCALDAMENTO-60' TECNICA E UCHIKOMI-10' STRETCHING**
- ORE 17,00-19,00 RANDORI TACHI WAZA:**
- 20' RISCALDAMENTO - 3x5'-3x4'-5x2' RANDORI DUE GRUPPI -15' STRETCHING**
- 
- 29/08/2013**    **ORE 7,15-8,00 RANDORI NE WAZA :**
- 10' RISCALDAMENTO - 7x2'-10' IPPON RANDORI I-10' STRETCHING**

**ORE 10,30-12,00 TECNICA E UCHI KOMI DIRIGE TEAM \_\_\_\_\_**

**20' STRETCHING E RISCALDAMENTO - 60' TECNICA E UCHIKOMI - 10' STRETCHING**

**ORE 17,00-19,00 RANDORI TACHI WAZA:**

**20' RISCALDAMENTO -1x5'-3x4'-4x3'4x2' RANDORI DUE GRUPPI -15' STRETCHING**

**30/08/2013 ORE 9,00-11,00**

**UCHIKOMI-RANDORI NE WAZA-RANDORI TACHI WAZA**

**JUDO PROGRAM ES/A ES /B**

**ORE 9,00-10,30 TECNICA E UCHI KOMI**

**ORE 16,00-17,00 TECNICA E UCHI KOMI - RANDORI**

**SI RICHIEDE DI:**

**RISPETTARE GLI ORARI**

**TENERE PULITA L'AREA DI ALLENAMENTO (CEROTTI, BOTTIGLIE...TUTTO NEI CESTINI RIFIUTI)**

**CAMMINARE FUORI DALL'AREA DI ALLENAMENTO CON GLI ZORI O SCARPE**

**NON USCIRE DAL CENTRO GETUR SENZA PERMESSO DEI PROPRI TECNICI**

**GRAZIE**