

## Training Camp Andorra

Del 26 al 31 d'agost del 2019, la Fandjudo organitza l'estatge de pre-temporada 2019/2020.

Va dirigit a tots els judokes de les categories Mínim, Cadet, Júnior i Sènior del Principat.

Comptarem amb la participació de judokes de França i Espanya.

**Lloc:** Centre de Tenificació d'Ordino.

**Horaris:**

DATA	HORARIS	ESCALFAMENT	TÈCNIC-TÀCTIC-UCHIKOMI	RANDORI 2 GRUPS
<b>DILLUNS</b> 26 d'agost	17.00 h – 19.30 h	30 min.	45 min Tachi Waza	8 x 4 min. (2 grups) – 1h15min
<b>DIMARTS</b> 27 d'agost	10.00 h - 12.00 h	30 min.	45 min. Ne Waza	6 x 4 min. (2 grups) – 1 hora
	17.00 h – 19.30 h	30 min.	45 min Tachi Waza	8 x 4 min. (2 grups) – 1h15min
<b>DIMECRES</b> 28 d'agost	ACTIVITAT AIRE LLIURE			
<b>DIJOUS</b> 29 d'agost	10.00 h - 12.00 h	30 min.	45 min. Ne Waza	6 x 4 min. (2 grups) – 1 hora
	17.00 h – 19.30 h	30 min.	45 min Tachi Waza	8 x 4 min. (2 grups) – 1h15min
<b>DIVENDRES</b> 30 d'agost	9.30 h - 11.030 h	30 min.	45 min. Ne Waza	6 x 4 min. (2 grups) – 1 hora
	14.00 h – 16.00 h	30 min.	45 min Tachi Waza	6 x 4 min. (2 grups) – 1 hora
<b>DISSABTE</b> 31 d'agost	DISPERSIÓ			