

PROGRAMACIÓN AJCamp

	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
8:00-9:00		Preparación física	Preparación física	Preparación física	Desayuno
9:30		Desayuno	Desayuno	Desayuno	Salida autobuses
11:00-12:30	Llegada de los equipos	2ª sesión Judo: NE-WAZA (Técnica y randori)	4ª sesión Judo: NE-WAZA (Técnica y randori)	6ª sesión Judo: NE-WAZA (Técnica y randori)	Dispersión
13:30		Comida turno 1	Comida turno 1	Comida turno 1	
14:30	Comida	Comida turno 2	Comida turno 2	Comida turno 2	
15:30-18:00	Piscinas / Descanso	Piscinas / Descanso	Piscinas / Descanso	Piscinas / Descanso	
18:30-20:30	Presentación + 1ª sesión Judo: TACHI WAZA (Técnica y randori)	3ª sesión Judo: TACHI WAZA (Técnica y randori)	5ª sesión Judo: TACHI WAZA (Técnica y randori)	7ª sesión Judo: TACHI WAZA (Técnica y randori)	
21:00	Cena turno 1	Cena turno 1	Cena turno 1	Cena turno 1	
21:30	Cena turno 2	Cena turno 2	Cena turno 2	Cena turno 2	
				Cena técnicos + Disco móvil (piscina)	