

**PROGRAMMA RIENTRO AGONISTI**

**Settembre**

VI RICORDO CHE LA PROGRAMMAZIONE E’ STATA DEFINITA PER COMINCIARE AL MEGLIO LA STAGIONE SPORTIVA CON UNA CONDIZIONE ATLETICA ECCELLENTE , QUINDI SI RACCOMANDA LA MASSIMA FREQUENA IN QUESTO PERIODO DI AVVIO SCOLASTICO.

**LEGENDA :** JUDO – PREPARAZIONE ATLETICA - GARE

* 26/08   allenamento  DOJO TAMAI 17:30- 19:00  JUDO + CORSA ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )
* 27/08   allenamento  DOJO TAMAI  9:00-10:30 JUDO + CORSA ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )
* DAL 29 AGOSTO  AL 1° SETTEMBRE:   STAGE FIJLKAM DI LIGNANO presso GETUR  orari non ancora disponibili

- pranzo al sacco o presso struttura della ge-tur;

- previsti due allenamenti al giorno - costo di € 30,00 al giorno

- trasporto a carico genitori

* 02/09   allenamento  DOJO TAMAI 17:30- 19:00  JUDO + CORSA ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )
* 03/09  allenamento  DOJO TAMAI  9:00-10:30 JUDO + CORSA ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )
* **3/09 TROFEO DI BUIA (CIRCUITO LIBERTAS ESTIVO ) riservato CAD JUN SEN**
* **6/09  TROFEO DI TAMAI ( CIRCUITO LIBERTAS ESTIVO )riservato CAD JUN** SEN
* 7/09 allenamento  DOJO TAMAI  17:30- 19:00 JUDO + CORSA ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )
* 9/09 allenamento  DOJO TAMAI  17:30- 19:00 JUDO + CORSA ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )
* 12/09  **TEST + PREPARAZIONE con prof caprino 16:30-18:30 ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )**
* 13/9 allenamento  DOJO TAMAI  19:15 – 20:40 JUDO ( inzio corsi regolari )
* 14/09 **preparazione atletica con prof caprino 16:30-18:30 ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )**
* 15/09 allenamento  DOJO TAMAI  19:15 – 20:40 JUDO ( inzio corsi regolari )
* 16/09 **preparazione atletica con prof caprino 16:30-18:30 ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )**
* **16/09  TROFEO ne waza cup ( CIRCUITO LIBERTAS ESTIVO )riservato CAD JUN SEN**
* 20/09 allenamento  (DOJO TAMAI  19:15 – 20:40 JUDO)
* 21/09 **preparazione atletica con prof caprino 16:30-18:30 ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )**
* 22/09 allenamento  (DOJO TAMAI  19:00 – 20:40 JUDO)
* 25/09 **preparazione atletica con prof caprino 16:30-18:30 ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )**
* 20/09 allenamento  (DOJO TAMAI  19:15 – 20:40 JUDO)
* 26/09 **preparazione atletica con prof caprino 16:30-18:30 ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )**
* 27/09 allenamento  (DOJO TAMAI  19:00 – 20:40 JUDO)
* 28/09 **preparazione atletica con prof caprino 16:30-18:30 ( PORTARSI ABBIGLIAMENTO ADATTO )**