

Estágio Nacional – Anadia, Portugal

1ª fase: 6 a 9 de Agosto de 2014

Planeamento

Dia 1, 6 de Agosto de 2014

17:00/19:00

Aquecimento: 15'

Uchikomi: 10'

Randori: 6x5', 2 grupos, 6' de recuperação, participantes no CM 5x5' com 2 parceiros que alternam a cada minuto

Uchikomi em movimento: 10' livres, baixa intensidade

Corrida: 6', baixa intensidade

Alongamentos: 12'

Dia 2, 7 de Agosto de 2014

9:30/11:30

Aquecimento: 15'

Uchikomi: 10'

Randori newaza: 1x5'

Randori: 5x5', 2 grupos, 5' de recuperação

Randori newaza: 3x(6x40" com 10" de transição), início em posições específicas, 3' de recuperação

Uchikomi em movimento: 10' livres, baixa intensidade.

Corrida: 6', baixa intensidade

Alongamentos: 12'

17:00/19:00

Aquecimento: 15'

Técnica: 30', geral, baixa intensidade

Técnica: 30', tokuiwaza individual em grupos de 3, participantes no CM 4x(4x20" de potência anaeróbia láctica com 20" de transição), 5' de recuperação com tokuiwaza individual a baixa intensidade

Corrida: 6', baixa intensidade

Alongamentos: 12'

Dia 3, 8 de Agosto de 2014

17:00/19:00

Aquecimento: 15'

Uchikomi: 10'

Randori: 6x5', 2 grupos, 6' de recuperação, participantes no CM 5x5' com 2 parceiros que alternam a cada minuto

Uchikomi em movimento: 10' livres, baixa intensidade

Corrida: 6', baixa intensidade

Alongamentos: 12'

Dia 4, 9 de Agosto de 2014

9:30/11:30

Aquecimento: 15'

Uchikomi: 10'

Randori newaza: 1x5'

Randori: 5x5', 2 grupos, 5' de recuperação

Randori newaza: 3x(6x40" com 10" de transição), início em posições específicas, 3 de recuperação

Uchikomi em movimento: 10' livres, baixa intensidade.

Corrida: 6', baixa intensidade

Alongamentos: 12'