



16^{as} Jornadas Internacionales de Judo CIUDAD DE TORRELAVEGA



del 13 al 17 de julio

2015



Toshihiko
KOGA

Francisco Lorenzo
Maestro 8º Dan



contenido

Curso de judo

Pabellón deportivo "Vicente Trueba", Torrelavega.

Mañanas

De lunes a viernes, 11:00 a 13:15 h.

Tardes

De lunes a jueves, 19:00 a 21:15 h.

Curso teórico para profesores

Preparación física y Judo. Diferentes perspectivas.

1ª) "Entrenamiento de la resistencia a la fuerza explosiva, específica del Judo".

2ª) "Planificación de la temporada de competición".

Antonio Clager: 6º Dan.

Entrenador de Judo. Licenciado en Educación Física.

3ª) y 4ª) "Ergonomía y trabajo compensatorio en Judo".

Mario Fernández.

Licenciado en Educación Física. Especialista en readaptación muscular.

plan diario

8:30 h.

Carrera al aire libre

8:15 - 9:15 h.

Desayuno

9:30 - 10:30 h.

Curso-seminario

11:00 - 13:15 h.

Sesión de judo

14:00 h.

Comida

15:00 - 18:30 h.

Actividades complementarias
(visitas, playas, etc.)

19:00 - 21:15 h.

Sesión de judo

22:00 h.

Cena

23:00 h.

Velada de animación
salida a la ciudad





descripción

Residencia

En plena naturaleza.
Residencia de Programas educativos de Viérnoles.
Paseo Fernández Vallejo - Urbanización Rodanil.
Viérnoles. Torrelavega.

Habitaciones

De 1 a 4 plazas, salones de TV-vídeo,
juegos, zonas verdes.

Carrera matinal

En circuito próximo a la residencia.

Salidas programadas

A playas y localidades turísticas. De 15:00 a 18:30 h.

Actividades de animación

Y veladas, dirigidas por especialistas.
Menores acompañados por monitores de tiempo libre.

Atención médica y fisioterapia

recepción/salida

- La recepción a los deportistas que se alojen en la residencia será:

Domingo 12 de julio de 19 a 22 h.

Lunes 13 de julio de 8:30 a 9:30 h.

El resto de participantes se incorporará en el pabellón "Vicente Trueba".

- Salida de la residencia:

Viernes 17 después de la comida.



inscripción



Curso de Judo+Alojamiento y pensión completa Curso de Judo

355 €

170 €

Enviar el justificante de pago a:
Judo Club Torrelavega - C/. Joaquín Cayón, 15-bajo
39300 Torrelavega (Cantabria) España

O también por email a:
judoclubtorrelavega@gmail.com

Ingresar en:

Caja Cantabria (Liberbank), oficina 9
Avenida de España, 13
39300 Torrelavega (Cantabria)

Nº de cuenta: **ES04 2048 2128 0434 0000 3019**
indicando claramente nombre y apellidos del judoka
participante.

O en la residencia, durante la recepción
o el primer día de Stage.

- ▶ Las plazas serán limitadas a la capacidad de la residencia.
- ▶ La agrupación ofrece la posibilidad de informar sobre el alojamiento en otros establecimientos hoteleros de la ciudad.
- ▶ Para formalizar la reserva deberá realizarse un ingreso de 50 € en la cuenta de la Agrupación.
- ▶ Las plazas se asignarán por orden de inscripción.

Notas

La anulación de la reserva no da derecho a devolución.

Para la práctica deportiva es imprescindible la licencia federativa en vigor.



organiza



patrocinan



**AYUNTAMIENTO
TORREAVEGA**

Concejalía de Deportes



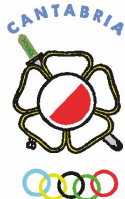
GOBIERNO de CANTABRIA

Consejería de Educación,
Cultura y Deporte



Real Federación Española
de Judo y D.D.A.A.

colaboran



Federación Cantabra
de Judo



EL DIARIO
MONTAÑÉS

AUTOCARES
N.R. RUIZ