



CH4 Estate Judo Stage

Organizzazione Crono Sport Torino



dal 27 al 31 Agosto 2018 1^ Settimana

dal 03 al 07 Settembre 2018 2^ Settimana

Per tutti coloro che vogliono provare questa meravigliosa Disciplina Olimpica ricca di aspetti storici e di studio della Filosofia Orientale

*Per gli Atleti che già praticano Judo e riprendono l'Attività, dopo la pausa estiva con la giusta Programmazione per affrontare al meglio gli impegni agonistici
Specializzazione Tecnica Agonistica Preparazione Atletica*

La Partecipazione degli Atleti, (nati dal 1998 al 2011), è vincolata alla massima serietà e disciplina

Direzione Tecnica: Incarnato Roberto Istruttore Tecnico Cintura Nera 4° Dan FIJLKAM Allenatore di Atleti Campioni che sono entrati a far parte della Nazionale Italiana di Judo Stella di Bronzo al Merito Sportivo del CONI

Coadiuvato da: Incarnato Giulia Insegnante Tecnico Cintura Nera 1° Dan Ufficiale di Gara FIJLKAM

Giornata Tipo

- 08.00 alle 8.45 Ingresso
- 09.00 - 10.00 Preparazione Atletica *Allenamento Funzionale, Circuit Training, Corsa, Ginnastica Posturale, Stretching*
- 10.00 - 11.30 Judo *Livelli Differenziati Principianti e Specializzazione Tecnica Agonistica*
- 11.30 - 12.00 Riposo, studio, attività varie e giochi liberi all'aperto
- 12.00 - 13.00 Pranzo *Cucinato ogni giorno nel Ristorante CH4*
- 14.00 - 15.00 Riposo, studio, attività varie e giochi liberi all'aperto
- 15.00 - 16.00 Judo *Livelli Differenziati Principianti e Specializzazione Tecnica Agonistica*
- 16.00 - 16.30 Merenda
- 16.30 - 17.30 Riposo, studio, attività varie e giochi liberi all'aperto
- 17.30 - 18.00 Uscita

SSD CH4 Sporting Club srl

Via Trofarello 10 10127 Torino

☎ 011 678366 ☎ e FAX 011 6645682

info@ch4sportingclub.it - ww.ch4sportingclub.it



Quota d'Iscrizione e Assicurazione € 150 a Settimana. Iscrizione entro Martedì 17 Luglio 2018. Informazioni, e Pre Iscrizioni esclusivamente al Maestro di Judo Incarnato Roberto 338 7573155, comunicando il Nominativo dei Partecipanti. Il pagamento si effettuerà al CH4, in un secondo tempo, all'atto dell'iscrizione effettiva. Non telefonare per nessun motivo al CH4, per non arrecare disturbo, anche perché, informazioni specifiche sul Judo, non sono in grado di fornirle.

Lo Stage è riservato ai Tesserati FIJLKAM e ai Tesserati agli Enti di Promozione Sportiva, che abbiano in atto una regolare convenzione con la FIJLKAM