



Foto: Gabi Juan  
FEDERACIÓN GALEGA

# Galicia 2011

## Saudação



© arajudo.com 2011

## Aquecimento



© arajudo.com 2011

## Ne-waza



© arajudo.com 2011

## Dicas



© arajudo.com 2011

## Tachi-waza



© arajudo.com 2011

## Mitorigeiko



© arajudo.com 2011

# *Estágio Kashiwazaki*



1º Dia – 17 de Abril

**Manhã**

30 Minutos de aquecimento

70 Minutos de técnica - tomoe nage (técnica preferida do Kashiwazaki)

50 Minutos de randori no chao (ne-waza) x4

**Tarde**

30 Minutos de aquecimento

60 Minutos de técnica - ada-ka-jime

60 Minutos de randori: ne-waza x2,  
: tachi-waza x5



2º Dia 18 de Abril

**Manhã**

25 Minutos de corrida

Sprints (50metros) x5

10 Minutos de corrida (retorno ao hotel)

20 Minutos de aquecimento

60 Minutos de técnica

70 Minutos de randori: ne waza x3  
: tachi-waza x5



**Tarde**

15 Minutos de aquecimento

60 Minutos de técnica

60 Minutos de randori: ne-waza x2  
: tachi-waza x6



3º Dia 19 de Abril

30 Minutos de aquecimento

75 Minutos de técnica



P.S. Entrávamos no tapete 10 minutos mais cedo e saíamos 10 minutos mais tarde para alongar um bocadinho.