

## ALLENAMENTO ACCADEMIA KARATE WADO KAI

- ORE 08.45 RADUNO TECNICI PER SISTEMARE IL PALAZZETTO
- ORE 09.15 – 09.30 RADUNO ATLETI
- ORE 09.30 - 10.00 PREPARAZIONE ATLETICA
- ORE 10.00 -11.15 DIVISIONE GRUPPI IN TRE AREE

CINTURE MARRONI /NERE	CINTURE VERDI / BLU	CINTURE BINACHE / GIALLE / ARANCIO
( M° M. Camera - G. Camera )	(A. legri - M. Camera)	( F. Muscuso – D. Consalvo – A. Boscaro )
Programma :	Programma:	Programma:
Khion	Khion	Khion
Studio 1° - 6° Sanbon Geri	Studio 1° - 6° Sanbon Tsuki	Studio 1° - 2° - 3° Sanbon Tsuki
Khion Kumite 1° - 4°		
Kata Wanshu - Niseishi	Kata : 4° - 5°	Kata: 1° - 2° - 3°

ORE 11.15 TERMINE ALLENAMENTO ATLETI - SALUTO

ORE 11.15 - 12 QUADRI TECNICI

Programma: sviluppo tecniche propedeutiche di allenamento da codificare , gestione singoli Dojo , Nozioni Arbitrali .