



Associação de Judô Kenshin

Convida os seus atletas para o 1° Shotyugueko de 2018

Face a baixa adesão de atletas ao treinamento, buscando viabilizar a manutenção do treinamento em vistas a prestigiar os atletas inscritos e permitir aos demais participarem dentro de suas possibilidades individuais, alteramos o cronograma permitindo a participação de todos os atletas a todos os treinos, observado a limitação de idade e faixa -respectivamente 10 nos e faixa ponta azul.

O treinamento terá início na sexta-feira (26/01) e se encerrará no domingo (28/01). Sendo composto de 2 períodos de treino na sexta-feira, 4 períodos no sábado e 2 períodos no domingo, conforme programação abaixo:

Abertura - 26/01

14:40h - Chegada dos atletas;

14:45h - 14:55h - Breve preleção e Rei de abertura do treinamento;

15:00h - 16:30h - Treino técnico Tati Waza;

Sensei responsável - Élcio

16:35h - 18:50h - Descanso e café da tarde;

19:00h - 20:30h - Treino Randori NeWaza

Sensei responsável - Felipe

20:35h - **Não será necessário pernoitar na academia**

27/01

07:00h - 08:00h - Treino físico;

Sensei responsável - Felipe

08:30h - 09:15h - Café da Manhã;

09:15h - 09:45h - Descanso;

10:00h - 11:30h - Treino técnico Tati Waza;

11:45 - 13:45h - Descanso/almoço;

Sensei responsável - Rodrigo Braiani

14:00h - 15:30h - Treino de NeWaza;

15:45h - 16:45h - Descanso e café da tarde;

Sensei responsável - Aberto (?)

17:00h - 19:00h - Treino Randori;

19:05h - **Não será necessário pernoitar na academia**

28/01

07:00h - 08:00h - Treino físico;

Sensei Responsável - Felipe

08:05h - 08:30h - Café da Manhã;

08:15h - 09:45h - Descanso;

10:00h - 12:00h - Treino técnico;

11:30h - 11:35h - Encerramento do treinamento e Rei de encerramento;

11:35h - 11:45h - Limpeza do tatame;

Sensei responsável - Aberto (?)

11:45 - 13:45h - Almoço de encerramento e confraternização.

14:00h - Término do Primeiro Shotyugueko de 2018.

A alimentação correspondente ao café da manhã e da tarde será custeada pela Associação, sendo de responsabilidade do atleta apenas o custo do almoço de sábado.

Não havendo a necessidade de pernoitar na academia, o custo de jantar deixa de existir, vez que os atletas voltarão para suas respectivas residências.

Caso exista a impossibilidade de comparecer aos primeiros treinos do dia, implicando na conveniência de pernoitar na academia, haverá ao menos um Sensei para acompanhar o(s) atleta(s) que optarem pelo pernoite, sendo o jantar desta forma, custeado pelo próprio atleta.

Solicitamos que os atletas tragam, se possível, ao menos dois quimonos.

Todos os treinos são abertos para os Senseis, sendo que os atletas que não participarão do Shotyugueko, são abertos apenas os treinos de sexta à tarde, sábado à tarde e domingo pela manhã.

Obrigado!

*Caso o atleta não possua meios financeiros de custear a taxa acima, por favor, informe a Diretoria para que o caso seja analisado, somos uma associação!

** A taxa deverá ser paga em dinheiro, não será aceito pagamento via cartão de débito ou crédito.

