



CIRCULAR Nº 184/23

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 20 de novembro de 2023

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação do Evento abaixo indicado:

→ Estágio Técnico e de competição - Dezembro 2023 - Associação Coimbra

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ



Joaquim Sérgio Pina



#JUDOWORLDS
ODIVELAS
World Judo Championships
Juniors 2023
PORTUGAL
4 – 8 OCTOBER





ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE COIMBRA

Fundada em 12 de abril de 1978 – Membro da Federação Portuguesa de Judo

CONT N° 501 877 495

ESTÁGIO TÉCNICO E DE COMPETIÇÃO

27 a 29 de Dezembro

Lousã

Programa

Horário:

Quarta-Feira (27/12/2023)	Quinta-Feira (28/12/2023)	Sexta-Feira (29/12/2023)
Horário: 11 h – 13 h Local: Foz de Arouce	Horário: 10 h – 12 h Local: Foz de Arouce	Horário: 10 h – 12 h Local: Foz de Arouce
Horário: 17 h – 19 h Local: Foz de Arouce	Horário: 17 h – 19 h Local: Foz de Arouce	Horário: 16 h – 18 h Local: Foz de Arouce

Plano dos treinos:

O plano dos treinos é o seguinte (alterando apenas o conteúdo a abordar em cada treino):

- + - 10 min. - Aquecimento
- + - 30 min. - Trabalho Técnico
- + - 45 min. - Randori
- + - 10 min. - Uchi Komi
- + - 5 min. – Retorno à calma

Escalões:

Iniciados, Juvenis e Cadetes

Alojamento e alimentação:

Campo de Férias de Foz de Arouce:

Rua da ACM, Foz de Arouce - 3200-063 Lousã.

1. Estágio completo (entrada a 27 de dezembro e saída 29 de dezembro) com pequeno almoço, almoço, lanche e jantar - 60 € (preço por pessoa)
2. Diária (dormida, pequeno almoço, almoço e jantar) – 30.00 €
3. Treinos e por refeição – 8,00 €

Por cada 8 atletas o estágio é gratuito para o treinador.

O pagamento deverá ser efetuado até às 15 horas do dia 20 de dezembro, para o Nib da ADJC (0035 0740 0001 6891 7302 2) e o comprovativo enviado para adjudocoimbra@gmail.com

Inscrição:

Inscrições através do seguinte link:

<https://forms.gle/xnay6NU3SFkCjC5L6>

