CIRCULAR Nº 135/25

ASSUNTO: Conteúdo e Horário dos treinos Projeto de Desenvolvimento de Judo – Alto Rendimento (PDJAR-2025)

Odivelas, 9 de outubro de 2025

Exmos. Senhores,

No âmbito Projeto de Desenvolvimento de Judo na vertente de Alto Rendimento (PDJAR 2025), vimos divulgar os conteúdos e os horários dos treinos.

O principal objetivo deste projeto é proporcionar aos atletas um ambiente de treino de elevada qualidade, focado na preparação física, técnica e tática, criando condições para a melhoria contínua do desempenho e para o alcance de resultados de excelência em competições nacionais e internacionais.

	TERÇA-FEIRA	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**
MANHÃ	10H00 – 12h00 **(GRUPO (MASCULINO/FEMININO) (treino técnico-tático e randori)**	10H00 – 12h00 **(GRUPO (MASCULINO/FEMININO) (treino técnico-tático e randori)**	10H00 – 12h00 **(GRUPO (MASCULINO/FEMININO) (treino técnico-tático e randori)**
TARDE	18h00 – 19h30* **MASCULINO/FEMININO) (randori)**		18h00 – 19h30* **MASCULINO/FEMININO) (randori)**

* Permitindo assim nestas 2 sessões, que em horário pós faculdade possam juntar se mais atletas a este treino da tarde)

Procedimento de Inscrição

Os clubes devem enviar para secretaria@fpj.pt, a proposta dos atletas que pretendam que participem neste projeto. Posteriormente, será comunicado, a autorização da sua participação.

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina