La Direzione Tecnica Nazionale organizza una settimana di allenamenti Interforze dal 14 al 25 marzo p.v. presso le sedi di Torino, Roma e Napoli, come specificato di seguito:

- **Torino**, SSD Akiyama Settimo Torinese, via D. Ferrari 9°, Settimo Torinese – SOLO MASCHILE
- **Roma**, Centro Olimpico FIJKAM, via del Sandolini 79, Lido di Ostia – FEMMINILE E MASCHILE
- **Napoli**, ASD Nippon Club, via Argine 927, Napoli – SOLO MASCHILE

Di seguito il programma e gli orari degli allenamenti:

	LUN 14 LUN 21	MAR 15 MAR 22	MER 16 MER 23	GIO 17 GIO24	VEN 18 VEN 25	SAB 19
TORINO			10:15 <i>Judo Ne-waza</i>			
	19:00 <i>Judo Randori</i>	19:00 <i>Judo Randori</i>	19:30 <i>Judo Randori</i>	19:00 <i>Judo Randori</i>	19:00 <i>Judo Randori</i>	19:30 <i>Judo Randori</i>
ROMA		10:00 <i>Judo Tecnica</i>			10:00 <i>Judo Randori</i>	10:00 <i>Judo Randori</i>
	17:00 <i>Judo Randori</i>	17:00 <i>Judo Randori</i>	17:00 <i>Judo Randori</i>	17:00 <i>Judo Tecnica</i>		
NAPOLI			10:15 <i>Judo Ne-waza</i>			
	19:00 <i>Judo Randori</i>	19:00 <i>Judo Randori</i>	19:30 <i>Judo Randori</i>	19:00 <i>Judo Randori</i>	19:00 <i>Judo Randori</i>	19:30 <i>Judo Randori</i>

Gli allenamenti sono aperti agli Atleti civili e militari appartenenti alle classi Cadetti, Juniores e Seniores con il grado minimo di cintura nera 1° Dan ed ai Tecnici che vorranno seguire i propri Atleti.

Per la partecipazione è necessario inviare richiesta entro il 12 marzo a judo.internazionale@fijklkam.it, specificando giorni, sede, orari e nominativi degli Atleti/Tecnici partecipanti.

Gli Atleti dovranno presentarsi 30 minuti prima del singolo allenamento muniti di Green Pass Rafforzato e, al primo allenamento, di referto negativo di un tampone antigenico eseguito nelle precedenti 24/48 ore. Non è previsto alcun rimborso spese per i partecipanti.

Per gli Atleti che partecipano agli intercentri fuori sede, sarà possibile concordare con i singoli responsabili la pianificazione di sedute di preparazione fisica in loco.

Di seguito si riportano le informazioni per gli alloggi in convenzione.

ROMA: Centro Olimpico Federale – Costo: 55 euro/notte FB; la richiesta di prenotazione va effettuata **entro il 10 marzo** all'indirizzo email judo.internazionale@fijklkam.it contestualmente alla richiesta di partecipazione, seguirà conferma di disponibilità da parte della FIJKAM con le indicazioni per il pagamento. Si specifica che il servizio mensa (pranzo/cena) al Centro Olimpico FIJKAM è disponibile solo per chi alloggerà presso lo stesso, non per gli altri partecipanti esterni.

TORINO: Ostello 011, c.so Venezia 11, Torino – Costo: 24 euro/notte (BB), 35 euro/notte (HB), 42 euro/notte FB in camere triple/quadruple; per la camera doppia è previsto un sovrapprezzo 5 euro/giorno. Al costo del pernottato va aggiunto 1 euro/giorno per la tassa di soggiorno. Prenotazioni a info@open011.it, specificando come oggetto ALLENAMENTO INTERFORZE JUDO FIJKAM SETTIMO TORINESE. E' necessario il mezzo proprio per spostarsi dalla sede dell'allenamento all'albergo.

NAPOLI: Hotel Faraone, Via Giacomo Matteotti 52, Cercola – Costo: 45 euro/notte camera singola (BB) 60 euro/notte a camera doppia (BB), 75 euro/notte a camera tripla (BB). Prenotazioni a info@hotelfaraone.com, specificando come oggetto ALLENAMENTO INTERFORZE JUDO FIJKAM NAPOLI. E' necessario il mezzo proprio per spostarsi dalla sede dell'allenamento all'albergo.