

Lunedì 18	Martedì 19	Mercoledì 20	Giovedì 21	Venerdì 22	Sabato 23	Domenica 24
	Ore 8.00 ne waza 10' riscaldamento 20' studio tecnico 7x3' ne waza randori		Ore 8.00 ne waza 10' stretching 10' riscaldamento 10' uchikomi ne waza 20' ippon change			
Ore 10.00 Pesi	Preparazione tatami	Riposo	Preparazione tatami	Ore 10.00 pesi	Judo ore 10.00	Riposo
Ore 18.00 judo 10' riscaldamento 15' uchi komi 6x4' randori tachi waza 10' proiezioni	Ore 18.30 judo 10' riscaldamento 15' studio tecnico 7x3' randori tachi waza 10' proiezioni	Ore 18.00 judo 10' riscaldamento 20' uchi komi 7x4' randori tachi waza 10' defaticamento	Ore 18.30 judo 10' riscaldamento 15' studio kumi kata 6x4'+1' golden score tachi waza randori	Ore 18.00 judo 10' riscaldamento 20' uchi komi 1x5' 3x4' 3x3' } randori	Riposo	