

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS MIXED TEAMS & CAMP JUDO KRYNICA 1-3.07.2023**MISTRZOSTWA EUROPY MIXED TEAMS & JUDO TRAINING CAMP KRYNICA 1-3.07.2023**

Godziny / Hours	SOBOTA / SATURDAY 01.07	NIEDZIELA / SUNDAY 02.07	PONIEDZIAŁEK / MONDAY 03.07
9.30			WOMEN / MEN TECHNIKA A.SZCZEPAŃSKA 40` NE-WAZA 4X2` TACHI-WAZA 7x3'
10.00	ZAWODY - KIBICOWANIE REPREZENTACJI POLSKI MIXED TEAM eliminacje	WOMEN / MEN TECHNIKA A.SZCZEPAŃSKA 40` NE-WAZA 4X3` TACHI-WAZA 6X4`	
16.30		WOMEN / MEN TECHNIKA A.SZCZEPAŃSKA 40` TACHI-WAZA 7x4` NE-WAZA 10' ippon change	
17.00	ZAWODY - KIBICOWANIE REPREZENTACJI POLSKI MIXED TEAM blok finałowy		

Każdy trening program standardowy:

10' rozgrzewka indywidualna, 5' uchi komi, 5' nage komi.

Blok techniczny.

Randori

Adres training campu: Krynica Zdrój Arena, ul. Park Sportowy 5