

**MIĘDZYNARODOWY CAMP JUDO POZNAŃ 15-17.-04.2024**

	PONIEDZIAŁEK 15.04	WTOREK 16.04	ŚRODA 17.04
9.00-10.45			<b>KOBIETY, MĘŻCZYŹNI RAZEM</b> ROZGRZEWKA INDYWIDUALNA 10min NE-WAZA 3x3' UCHI-KOMI 10min TACHI-WAZA 8x3'
10.30-12.30	<b>KOBIETY, MĘŻCZYŹNI RAZEM</b> ROZGRZEWKA INDYWIDUALNA 10min NE-WAZA 5x3' UCHI-KOMI 10min TACHI-WAZA 6x4'	<b>KOBIETY, MĘŻCZYŹNI RAZEM</b> ROZGRZEWKA INDYWIDUALNA 10min UCHI-KOMI 10min TACHI-WAZA 8x4'+1min GS	WYJAZD
16.30-18.30	<b>KOBIETY, MĘŻCZYŹNI RAZEM</b> ROZGRZEWKA INDYWIDUALNA 10min NE-WAZA 2x3' UCHI-KOMI 10min TACHI-WAZA 7x4'	<b>KOBIETY, MĘŻCZYŹNI RAZEM</b> ROZGRZEWKA INDYWIDUALNA 10min UCHI-KOMI 10min TACHI-WAZA 7x4' NE WAZA 10min ippon change	