

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
03:00h			<b>ENTRENO DE MADRUGADA TODO EL GRUPO</b>		
07:00H	<b>ENTRENO CINTURONES NEGROS Y MARRONES -HEIKU -PAIKU</b>	<b>ENTRENO CINTURONES NEGROS Y MARRONES -TENSHO -SUPARIMPEI</b>		<b>ENTRENO CINTURONES NEGROS Y MARRONES -ANAN -CHATANYARA</b>	<b>ENTRENO CINTURONES NEGROS Y MARRONES - PAAPUREN – UNSU - GOJU SHIHO</b>
08:30H	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
09:30H	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
10:30H	<b><u>ENTRENO TODO EL GRUPO</u> CALENTAMIENTO KIHON – COMBINACIONES KIHON DOSA – HEIAN YAKUSOKU KUMITE PAREJAS</b>	<b><u>ENTRENO TODO EL GRUPO</u> KIHON HEIAN-BASSAI DAI SEIENCHIN SHIMPA ó SANSERU HEIKU – ANAN LIBRE INDIVIDUAL</b>	<b>LIBRE</b>	<b><u>ENTRENO TODO EL GRUPO</u> ESTIRAMIENTO SEIENCHIN CHATANYARA PACHU LIBRE INDIVIDUAL</b>	<b><u>ENTRENO TODO EL GRUPO</u> PAREJAS HEIAN – BASSAI DAI NIPAPO HEIKU – ANAN SEIENCHIN – PACHU CHATANYARA LIBRE INDIVIDUAL</b>
13:30H	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
14:30H	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
15:30H	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
17:00H	<b><u>KOBUDO TODO EL GRUPO</u> MOVIMIENTOS BASICOS KIHON BO DEL Nº 1 AL 7 SHODAN NO KON NIDAN NO KON SAI</b>	<b><u>KOBUDO TODO EL GRUPO</u> CALENTAMIENTO KIHON BO DEL Nº 1 AL 10 SHODAN NO KON NIDAN NO KON PAREJAS BASICOS LIBRE KATA INDIVIDUAL</b>	<b><u>KOBUDO TODO EL GRUPO</u> KIHON BO Nº 12 SHODAN NO KON NIDAN NO KON SANDAN NO KON KUMI BO DEL Nº 1 AL 3 SAI</b>	<b><u>KOBUDO TODO EL GRUPO</u> PAREJAS BASICOS KUMI BO DEL Nº 1 AL 5 NIDAN NO KON SANDAN NO KON SUSHI NO KON LIBRE KATA INDIVIDUAL</b>	<b><u>KOBUDO TODO EL GRUPO</u> KIHON BO Nº 12 KATAS KUBO NO KON KUMI BO DEL Nº 5 AL 8 SAI</b>
19:30H	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
21:00H	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
22:00H	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
24:00	<b>FIN DE LA JORNADA (EL HORARIO O LAS ACTIVIDADES PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES, SI LAS CIRCUNSTANCIAS LO EXIGEN)</b>				