

ENTRENAMENT FEDERATIU DE JIU-JITSU

Benvolguts presidents/es, directors/es i entrenadors/es de club:

Convidem als/les esportistes catalans/es de les categories esmentades a participar en el següent entrenament de Jiu-Jitsu:

Cadet / Junior / Sènior

DIA	18 JULIOL 2026
HORA	De 9:30h a 11:30h
LLOC	Complex Esportiu Badia del Vallès Av. Via de la Plata , s/n 08214 Badia del Vallès
PROFESSORS	José Guisado Marc Lumpuy

CONTINGUT DE L'ENTRENAMENT:

9:30h - Mestre Guisado: treball tècnic combinat amb focus a les luxacions. (45')

10:20h - Mestre Lumpuy: treball tècnic de ganivet. (45')

11:10h - Randoris peu/terra (20')

NOTA IMPORTANT:

No podrà entrenar cap esportista que no estigui federat en Jiu-Jitsu.

Es demana als clubs que confirmin l'assistència dels esportistes fins el 17 de Juliol mitjançant l'inscripció del formulari disponible a:

<https://docs.google.com/forms/d/1FvQcXttkY4C7drmkwxwgc61j8OqMd7O3ebCTZ0FBNxw/edit>

Delegat de Jiu-Jitsu
Axel Forreriter

Vist i plau Fermín Parra
President