

CAMPUS DE KARATE

Amb Club Karate Sant Cugat

DILLUNS

Jocs Karatecas

Reptes cooperatius

ESMORZAR

Karate aplicat i Kihon a l'aire

Jocs d'exterior

Remullada

DIMARTS

Posada en marxa

Potenciem velocitat i
forma física

ESMORZAR

Repas de Katas

Estiraments a l'aire
lliure

Remullada

DIMECRES

Treballem amb jocs

Posició, tècnica,
potència, velocitat i
elasticitat

ESMORZAR

Estiraments col·lectius

Kumite a l'aire lliure

Torneig de jocs

Remullada

DIJOUS

Sortida entorn



Karate al bosc de
Volpelleres

DIVENDRES

Posada en marxa

Creem Katas

Torneig de Kata

ESMORZAR

Treball d'habilitats

Circuit motriu

Remullada