

# CAMPUS DE KARATE

## 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 al aire  
lliure

#### **Remullada**

### DIMECRES

#### **Treballem amb jocs**

Tècnica, posició,  
velocitat, potencia,  
elasticitata

#### **ESMORZAR**

Estiraments col·lectius

#### **Karate passat per aigua**

#### **Remullada**

### DIJOUS

#### **Sortida entorn**

#### **Torneig de jocs de karate**

### DIVENDRES

#### **Posada en marxa**

Creem Katas

#### **Torneig de Kata**

#### **ESMORZAR**

#### **Treball d'habilitats**

Circuit motriu

Torneig de joc

#### **Remullada**