



FEDERACIÓN RIOJANA DE KICKBOXING Y D. A

C/ MONCALVILLO, 2 C. P. 26007

EDIFICIO FEDERACIONES

TFN: 941 255 491

FAX: 941 260122

MOVIL 658336177

E-MAIL FERIOJAKICK@HOTMAIL.COM

NIF: G 26226035

C. T. DEPORTIVA

PROYECTO C. T. DEPORTIVA F. RIOJANA DE KICKBOXING 2010

La Dirección Técnica de la Federación Riojana, expone los criterios que serán necesarios para poder formar parte de los diferentes niveles de Tecnificación Deportiva de kickboxing.

Para poder formar parte del grupo de tecnificación es imprescindible cumplir alguno de los niveles expuestos en el anexo 1.

ANEXO 1:

Ser riojano o estar empadronado en la Rioja, Tener licencia deportiva en vigor de kickboxing y estar en los grupos A, Nacional e internacional, B, Nacional y Territorial y A, Territorial y Local.

(Al ser una actividad en constante desarrollo la comisión técnica podrá introducir en temas puntuales como concentraciones algunos deportistas, que no cumplan estos requisitos, pero se vea una buena proyección deportiva en cualquier prueba del kickboxing)

NIVEL A: Internacionales

Ser componente de la selección española Júnior/Absoluta	A y B
Haber sido finalista en el Campeonatos del Mundo Absoluto	A y B
Haber sido finalista en el Campeonatos de Europa Absoluto	A y B
Haber sido finalista en el Campeonatos del Mundo Cadete/Júnior	A y B

NIVEL B: Nacionales

Medalla en el Campeonato de España de kickboxing Júnior/absoluta	A y B
Haber sido medalla en el Campeonato de España Júnior/Absoluto	A y B
Haber sido medalla en Campeonatos Autonómicos Infantil/cadete/júnior	A y B

NIVEL A:

Haber sido finalista en el Campeonato de Rioja Júnior/absoluta	A y B
Haber sido medalla en Campeonatos Autonómicos Júnior/absoluta	A y B
Haber sido medalla en Campeonatos Autonómicos Infantil/Juvenil/cadete	A y B
Haber sido finalista en los JJDD de la Rioja Infantil/Juvenil/Cadete/Júnior	A y B

Compromisos necesarios para poder formar parte de los grupos de Tecnificación

1- Todos los técnicos que formen parte del grupo de tecnificación deberán presentar un proyecto a través de su club, con:

2- Objetivos para la temporada 2010

3- Proyecto de entrenamiento genérico, sobre todo indicando día/s de Entrenamiento a la semana (1 día a la semana, los miércoles, 18:00/19.30 h.)

4- Será imprescindible que este proyecto, este avalado por un técnico nacional C

5- Pasar los reconocimientos médicos deportivos, siempre que los oferte la Consejería de Deportes de la Rioja o lo solicite la federación Riojana de kickboxing

(La dirección técnica vigilará este apartado durante la temporada 2010)

2- Participar en el Campeonato de España Semi/Light/full/Low/Koshiki, de 2010

3- Participar en las Concentraciones que programe la Federación Riojana Kickboxing o clubes autorizados en sus eventos deportivos.

4- Participar en las concentraciones de la Federación Española, cuando lo decida la Federación Española.

5- Participar en los Campeonatos Autonómicos, Interregionales e Ínter clubes Nacionales e Internacionales, dependiendo de sus categorías.

Si el deportista, por alguna circunstancia, no puede cumplir con alguno de estos Apartados deberá comunicarlos a la FRKB y justificar su ausencia.

DEPORTISTAS C. T. DEPORTIVA

LISTA PROVISIONAL DE DEPORTISTAS PARA LA TEMPORADA 2010

CATEGORIA ABSOLUTA FEMENINA

<u>NOMBRE APELL.</u>	<u>DNI</u>	<u>FN.</u>	<u>Nº L</u>	<u>ESPECIALIDAD</u>
SEILA ESPINOSA ALCALDE	16610683	24/5/1984	485	SEMI/LIGHT-CONTACT
ALEXANDRA VARONA SAN MARTIN	16620107	22/3/1990	484	SEMI-CONTACT
CLAUDIA BACAICOA CALVO	16623036	02/4/1993	483	SIMI/LIGHT-CONTACT
ROCIO VELAZQUEZ OLARTE	16623279	20/9/1989	489	SEMI/LIGHT-CONTACT

CATEGORIA ABSOLUTA MASCULINO

CARMELO FERNANDEZ PINILLOS	16590342	23/10/1980	500	FULL/LOW/ORIENTAL
LUIS A. MARCO MARTINEZ	52447275	26/5/1976	494	SEM/LIGHT/KOSHIKI
OMAR GOYANES MARTIN	78933445	29/6/1985	512	FULL/LOW/ORIENTAL
FERNANDO GANDARIAS DELGADO	16626870	13/10/1992	490	FULL/LOW/ORIENTAL
JONATHAN RUBIO MARTNEZ	16633154	19/4/1993	487	SEMI/LIGHT-CONTACT
MARCOS BUENO SEDANO	16633007	17/11/1993	488	SEMI/LIGHT-CONTACT
JONATHAN MIQUELEZ VILCHES	16628580	14/2/1991	492	SEMI/LIGHT-CONTACT
ENRIQUE OLMEDO HERAS	16629020	16/10/1992	501	SEMI/LIGHT-CONTACT
HECTOR GONZALEZ CANTABRANA	16607352	23/7/1982	551	FULL-CONTACT
MIRLO MARTIN CASTELLANOS	16628922	29/9/1989	522	LIGHT-CONTACT

CATEGORIA (NO ABSOLUTA)(MASCULINO)

ALAN VARAS PEREZ	05/08/2003	495	FORMAS
RAUL INFANTE RUBIO	12/02/1999	477	FORMAS/SEMI/LIGHT
MIGUEL ORDEN UARTE	16638093	31/03/2002	476 FORMAS
OSCAR MUÑOZ SOTO	16635282	03/04/1997	478 FORMAS/SEMI-CONTACT
FERNANDO SAENZ BERMEJO	03/4/1995	505	FORMAS/SEMI/LIGHT
ANTONIO BELLIDO ALEJALDE	26/01/1998	507	FORMAS/SEMI-CONTACT
FELIX REINARES ALONSO	240/5/1998	506	FORMAS/SEMI-CONTACT

CATEGORIA (NO ABSOLUTA)(FEMENINA)

CARMEN BACAICOA CALVO	08/02/1999	480	FORMAS/SEMI/-CONTACT
ANA MARTINEZ GAYARRE	27/09/1996	481	FORMAS/SEMI
LAURA GANDARIAS DELGADO	13/09/1996	482	FORMAS/SEMI/LIGHT

NIVEL TÉCNICO: A: Regional B: Interregional C: Nacional/Internacional

.COMISIÓN TÉCNICA

NOMBRE APELLIDOS

CATEGORIA

Director Técnico de la FRKB	D. Julián Varas Bozalongo	C
Responsable categorías infantil	D. Jonathan Miquelez Vilches	A
Responsable categorías juvenil	D. Félix de Miguel Velasco	A
Responsable categorías cadete	D. José M ^a Gutiérrez Romano	A
Responsable categorías absoluta	D. Ignacio Muñoz Folgado	A
Responsable categorías Júnior	D. Juan Luis Arechavaleta	A
Responsable categoría D. P. absoluta	D. Jesús Aparicio Arroyo	A
Seleccionador absoluta	Dña Nuria Blanco Mancebo	B

AYUDAS

La federación marca como ayudas y objetivos de la tecnificación:

- Ayudar a que los kickboxer con posibilidades de integrarse en las diferentes Selecciones Nacionales, y puedan mejorar en su nivel Físico-Técnico y Táctico

La colaboración se basa:

- Ayudar a los deportistas Técnicos a los que convoquen a las diferentes concentraciones con las selecciones riojanas, para desplazamientos y alojamiento no cubiertos por la Federación.

- Concentrar a los deportistas que forman parte del programa de tecnificación de la FRKB, en UNA concentración SEMANAL importante, DESDE Junio a Diciembre. (Se Adjunta fechas de concentraciones específicas y lugar)

- Intentar que nuestros jóvenes deportistas, entrenen con competidores internacionales, desplazándolos a la rioja y así conocer otros métodos de entrenamiento, que puedan mejorar su técnica.

OBJETIVOS / ENTRENAMIENTO

Consolidar. la especialización técnica y físico/spíquico de los deportistas de kickboxing, desde sus inicios, a temprana edad, y durante las diversas etapas de su perfeccionamiento deportivo, en el ámbito territorial, hasta su consolidación como deportistas de alto nivel.

Ayudar a compatibilizar la práctica deportiva con la formación académica del deportista, con el claro objetivo de conseguir la formación integral de los jóvenes deportistas.

Conseguir un proyecto técnico deportivo único, que pueda ser aplicado, inicialmente, en las fases de tecnificación territorial, del kickboxing y posteriormente, en la alta competición nacional.

Detectar a las promesas riojanas del kickboxing, unas cualidades necesarias para la práctica en las competiciones territoriales, Nacionales e Internacionales.

Contar con un Centro de Entrenamiento y de Medicina Deportiva que realice los seguimientos adecuados para garantizar tanto la protección de la salud de los jóvenes ante situaciones de especial esfuerzo, como que los mismos dispongan del apoyo técnico deportivo del kickboxing, necesario para el mayor progreso deportivo.

(Formas Técnicas, Semi, Light, Full, Lowkick, Oriental y Thaiboxing)

Primero indicarte que varios factores condicionan el trabajo para aumentar o mantener la condición física como son la condición inicial, etapa, competición etc. Pero indicarte que es necesario tanto un trabajo de tipo aeróbico/anaeróbico. Para que no nos falte el aire y los músculos no se agoten en Competición, realizaremos estos mínimos ejercicios y nunca volveremos a decir (no puedo más)

Debemos hacer trabajos que te aumenten la resistencia aeróbica como pueden ser (resistencia a un esfuerzo de moderada/media/alta intensidad durante más de 3 minutos. 25 - 40 minutos, como puede ser la carrera continua con una frecuencia cardiaca de 120 pulsaciones por minuto a 160 pulsaciones por minuto).

Por otro lado tendrías que realizar trabajos de resistencia aeróbica aláctica y anaeróbica láctica, pueden ser (trabajos de gran intensidad pero de corta duración, de 15 a 30 segundos., esprines cortos 10, 20, o 30 metros o golpearemos en el (saco, puching, manoplas), etc., de las dos maneras se harían simultáneamente

De: 5 a 7 repeticiones y 6 a 7 veces con recuperaciones completas "descender por debajo de las 95 pulsaciones por minuto, entre serie y serie y así ir aumentando la, intensidad, y numero de repeticiones, etc.

Todo esto: Sin olvidar trabajos de entrenamiento de fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza de reacción y de equipo con una o varias personas alternando y subiendo la duración de los encuentros de (combate técnico-táctico de entrenamiento)

(Fuerza máxima: empujar a una persona, golpear con fuerza al saco, pesas con poco peso, fuerza explosiva: velocidad en los golpes, con retrocesión a la misma velocidad de arranque. Fuerza de reacción y de equipo: Reflejos en esquivas y de desplazamientos.

Con estas rutinas de entrenamiento de resistencia aeróbica/anaeróbica que podemos hacer al aire libre, o en el gimnasio lo realizaríamos de la siguiente manera:

1º-. Comenzar con 7 minutos de estiramientos, a continuación 25 minutos de carrera continúa, 5 minutos de estiramientos, 15 minutos de carrera continua, esto el primer día y así ir aumentando las repeticiones, según te veas.

2º-. Otra rutina de resistencia anaeróbica puede ser la siguiente: Comenzar con 10 minutos de estiramientos, a continuación realiza 5 series de 10 repeticiones de esprines de 30 metros con recuperaciones entre repeticiones de un minuto y medio y entre series, 10 minutos de estiramientos. Ir aumentando las repeticiones según te encuentres.

3º-. Para aumentar la fuerza puedes comenzar trabajando con varios ejercicios (pliométricos) como son los ejercicios de saltos/giros con alternancia de piernas. Saltos de cuerda con o sin ella, a la pata coja, con los pies juntos o alternativos.

4º-.Ejemplo de sesión de trabajo de fuerza para las piernas, con repeticiones (propio cuerpo): de pie, pies juntos flexiones de piernas "5 series de 12 repeticiones, recuperaciones completas en cada serie". (Estiramos piernas, brazos etc.).

También y para equilibrar, el trabajo de fuerza en el tren superior tendrás que realizar algún tipo de trabajo como fondos de brazos: tumbado a lo largo, apoyos en pies y rodillas y flexiones de brazos "5 series de 10 repeticiones, Recuperaciones completas en cada serie".

PARA ENTERDER COMO LLEGA EL AGOTAMIENTO FISICO-PSÍQUICO Anaeróbico Alactico Metabolismo

Dado que cuando comienza el músculo a contraerse empieza a haber necesidades de energía para poder resintetizar de esta manera el ATP utilizado, se pone en marcha el proceso de *destrucción* o utilización de la Fosfocreatina (PC) que es también un compuesto de Alta Energía, y la energía que surge en su descomposición es utilizada para que tenga lugar la reacción (2). Así:

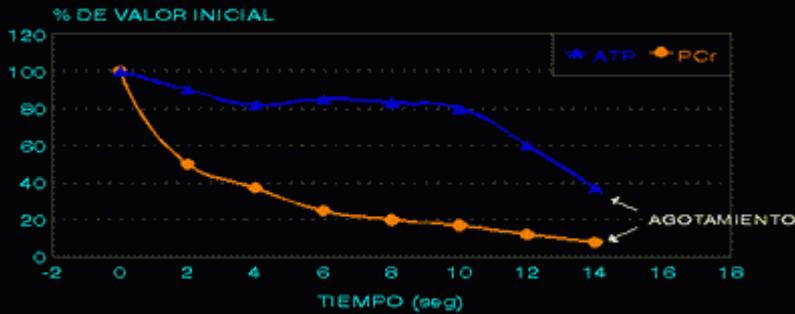
PCreatina -----> Creatina + P + ENERGIA (3)

Y cuando se realizan simultáneamente las reacciones de resíntesis del ATP por esta vía, tenemos:

PCreatina + ADP -----> ATP + Creatina (4)

Es conveniente decir que la utilización de Fosfocreatina en la formación del ATP, no comienza cuando los depósitos de ATP se han agotado, sino que comienza según empieza a utilizarse el ATP, e incluso hay un mayor agotamiento de los depósitos de Fosfocreatina con respecto a los de ATP, tal y como vemos en el gráfico superior. En ese gráfico se observa cómo ya desde los primeros segundos la disminución de los depósitos de Fosfocreatina es significativa e incluso más acusada que la disminución de los depósitos de ATP; va a ser cuando los depósitos de Fosfocreatina se encuentran en un nivel muy bajo, cuando se *exprimen* un poco más los depósitos de ATP, aunque sin llegar nunca a agotarse.

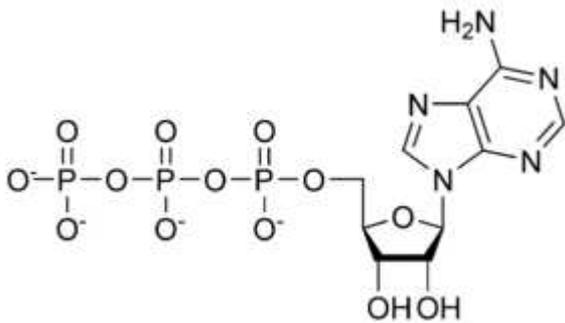
CAMBIOS EN LOS DEPOSITOS DE ATP y PCr EN UN SPRINT MAXIMO



Wilmore, J.H. & Costill, D.L.

A este proceso donde se utiliza la Fosfocreatina para resintetizar el ATP, se le denomina **ANAEROBICO ALACTICO**. Anaeróbico porque no necesita Oxígeno para su funcionamiento y Aláctico porque no se produce Ácido Láctico; este sistema de producción de energía tiene un flujo muy grande, dado que la velocidad de resíntesis del ATP a partir de la Fosfocreatina es muy alta y por ello, la energía por unidad de tiempo que es capaz de formar es enorme, pero por el contrario la cantidad total de energía que es capaz de formar es muy pequeña; esto hace que este sistema se agote rápidamente. El agotamiento de este sistema viene dado por la disminución del sustrato energético (en este caso la Fosfocreatina), de manera que si los depósitos de Fosfocreatina se acaban el proceso no puede tener lugar. Este modo de formación de energía nos permite mantener la actividad muscular durante aproximadamente 10 segundos (todas las cifras pueden ser variables según el individuo), aunque eso sí, intensísimos. Podemos decir pues, que aquellos esfuerzos de muy corta duración y máxima intensidad, como pueden ser los saltos, las técnicas de combate (artes de contacto), las pruebas de velocidad en diferentes especialidades,... van a ser realizados gracias a esta vía energética.

Que es el ATP



Trifosfato de adenosina (ATP).

El **trifosfato de adenosina** o **adenosina trifosfato** (ATP, del inglés *adenosina triphosphate*) es un nucleótido fundamental en la obtención de energía celular. Está formado por una base nitrogenada (adenina) unida al carbono 1 de un azúcar de tipo pectosa, la ribosa, que en su carbono 5 tiene enlazados tres grupos fosfato. Se encuentra incorporada en los ácidos nucleicos.

Se produce durante la fotosíntesis y la respiración celular, y es consumido por muchas enzimas en la catálisis de numerosos procesos químicos. Su fórmula es $C_{10}H_{16}N_5O_{13}P_3$.

ATP y metabolismo

El acoplamiento entre las reacciones exergónicas que liberan energía al medio y endergónicas (con consumo de energía), en conjunto constituyen el metabolismo celular.

Las reacciones endergónicas se manifiestan durante los procesos anabólicos; de manera que, requieren que se le añada energía a los reactivos (sustratos o combustibles metabólicos), se le suma energía (contiene más energía libre que los reactivos). Por otro lado, durante las reacciones exergónicas se libera energía como resultado de los procesos químicos (Ej., el catabolismo de macromoléculas). La energía libre se encuentra en un estado organizado, disponible para trabajo biológico útil. Las reacciones endergónicas se llevan a cabo con la energía liberada por las reacciones exergónicas. Las reacciones exergónicas pueden estar acopladas con reacciones endergónicas. Reacciones de oxidación-reducción (redox) son ejemplos de reacciones exergónicas y endergónicas acopladas.

Los organismos pluricelulares del Reino Animal nos alimentamos principalmente de metabolitos complejos (proteínas, lípidos, glúcidos) que degradamos a lo largo del tracto intestinal, de modo que a las células llegan metabolitos menos

complejos que los ingeridos.

En la célula son oxidados por una serie de reacciones químicas degradativas (catabolismo). Como productos del catabolismo se obtienen metabolitos simples y energía. Ambos son los precursores para la síntesis de los componentes celulares. Todo el conjunto de reacciones de síntesis se llama anabolismo. En el catabolismo (oxidación) se produce una liberación de electrones que son captados por moléculas transportadoras de electrones como el NAD^+ (que al aceptar electrones se reduce a NADH).

Por otra parte, la energía liberada queda retenida en su mayoría en el ATP.

La síntesis (anabolismo) de los compuestos celulares se realiza con los metabolitos simples, utilizando la energía contenida en el ATP y los electrones contenidos en el NADH, ya que éste es un proceso reductivo (toma electrones). El ATP es esa moneda de intercambio energético debido a su estructura química. Cuando se hidroliza libera mucha energía que va a ser captada por las enzimas que catalizan las reacciones de biosíntesis.

Se puede representar así: $A-P\sim P\sim P$

Donde $\overset{\circ}{\text{O}}-\overset{\circ}{\text{O}}\sim\overset{\circ}{\text{O}}$ son los enlaces anhídrido de ácido, que son de alta energía. En la hidrólisis del ATP se está hidrolizando uno de esos enlaces anhídrido de ácido. Esto libera gran energía, concretamente 7'7kcal/mol. Es decir: $\Delta G = -7,7 \text{ kcal/mol}$

Es una reacción muy exergónica. Su k_{eq} es 11.

Así se comprende que el ATP tiene tendencia a hidrolizarse de forma natural y liberar energía.

Razones químicas de la tendencia a la hidrólisis del ATP

Las razones químicas de esa tendencia son tres:

Energía de estabilización por resonancia: viene dada por la deslocalización electrónica, es decir, que debido a la distinta electronegatividad entre el P y el O, existe un desplazamiento de los electrones de los dobles enlaces hacia el O.

En el enlace doble tienen cierto carácter de sencillo y viceversa.

Pues bien, la energía de estabilización por resonancia es más alta en los productos de hidrólisis que en el ATP. Esto se debe fundamentalmente a que los electrones π (los puntos rojos en los O) de los oxígenos puente entre los P son fuertemente atraídos por los grupos fosfóricos.

La competencia por los electrones π crea una tensión en la molécula; ésta es evidentemente menor (o está ausente) en los productos de hidrólisis. Por lo tanto, hay mayor energía de estabilización por resonancia en los productos de hidrólisis.

Tensión eléctrica entre las cargas negativas vecinas existente en el ATP (las flechas entre los O de los Pi). Esa tensión es evidentemente menor en los productos de hidrólisis.

Solvatación: la tendencia natural es hacia una mayor solvatación. La energía de solvatación es mayor en los productos de hidrólisis que en el ATP.

En la célula existen muchos enlaces de alta energía, la mayoría de los cuales son enlaces fosfato. El ATP ocupa una posición intermedia entre los fosfatos de alta energía.

Una de las más importantes funciones del ATP es dar el paso para que ingresen las sustancias a la célula. Esta gran energía puede ser útil para fines de recarga a seres artificiales, ya que su hidrólisis libera una cantidad significativa de energía

PSICOLOGIA PARA LA COMPETICIÓN

Competir no resulta fácil, luchar contra otros no es siempre un plato de buen gusto, pero cuando lo haces experimentas sensaciones físicas y psíquicas, muchas veces indescriptibles, que no se experimenta de otra forma.

Las exigencias en el deporte de competición han alcanzado unos objetivos que han provocado, afortunadamente, un alto grado de especialización que se ha traducido en la aparición de numerosos profesionales como: preparadores físicos, médicos, psicólogos, fisioterapeutas, biomecánicos, nutricionistas, maestros en artes marciales, de contacto etc..., siempre bajo la dirección y supervisión de la figura del entrenador, que ha pasado de ser a un maestro, que debe tomar decisiones, especialista, fundamentalmente, en técnica-táctica y físico-psíquico etc.

La importancia del entrenamiento psicológico en el deporte competitivo, de combate, la influencia de la personalidad y motivación del deportista, además de recoger de una manera práctica y aplicada de alguna de las técnicas que más se utilizan en el entrenamiento de habilidades psicológicas deportivas como son la mejora de la motivación, el control de la ansiedad y el manejo de la relajación y la concentración.

La actividad de combate, se mantiene una carga física-psíquica muy importante en nuestro organismo, con

unos objetivos claros mirando a la competición, que esta a equis días del comienzo, nos va restando poco a poco nuestras reservas, notando que contra más entrenamos peor nos vemos, eso es cosa psicológica, debido a nuestras dudas (miedos) (ansiedades).

Toda competición deportiva genera una activación psicológica que el propio deportista ha de intentar controlarse. (No siempre lo consigue).

En cualquier actuación, los deportistas nos convertimos en personajes públicos para los espectadores presentes, por escasos que sean, durante el tiempo que dura el evento. (Familiares, amigos, compañeros etc.)

Pero no solo esta exposición al público genera un posible desajuste psicológico; existen una serie de factores que son la base de una buena predisposición mental para afrontar la competición. (Posibles causas)

Se debe: a nuestros miedos (ansiedades) a perder, hacer el ridículo, no hacerlo como lo hacemos en el gimnasio, o como nos creemos que lo hacemos, que solo queremos ganar y no sabemos perder.

Sin pensar que el nuestro oponente esta en las mismas condiciones que nosotros, era mejor o estaba mejor preparado física-Psíquicamente.

Esto es una equivocación por nuestra parte, las personas que nos aprecian o nos quiere, nos darán animo y no se reirán de nosotros, ya que ellos no se atreverían a subir, pues les pasaría lo mismo o peor y sí a sido competidor lo entiende y solo dará los consejos necesarios para un próxima vez, pues el lo ha experimentado antes que nosotros.

En primer lugar.

Porque admiran esa fuerza de voluntad que tenemos para entrenar todos los días, para tres o cuatro veces que subimos al Ring o salimos al Tatami, sin ganar un sueldo, solo por participar como un hobby, en un deporte tan duro, como es el kickboxing, (pensemos que es un hobby) y nos ira mejor.

En segundo lugar:

Nos vemos ante ciertas personas que solo van a divertirse soñando (que ellos lo hubieran hecho mejor), pero no tienen valor suficiente para estar en tú lugar, o que tú no eres el del Gimnasio el (Héroe) o nos creemos que para ellos somos unos héroes, que conocen, esto pasa porque ellos no están arriba y no conocen, la fuerza de voluntad, la valentía y lo más importante que soñamos con esta dedicación deportiva, entrenando o compitiendo.

En tercer lugar:

Que se necesita para quitar los miedos o la ansiedad: Ponernos unos objetivos de superación y no pensar en (los objetivos que crean los demás), si no pensar en uno mismo, no pensar en lo nos digan los conocidos, dejando a un lado lo que piensen los demás, nosotros competimos por que nos gusta, no lo hacemos porque a ellos les gusta (les gustaría pero no se atreven)(es más difícil saber perder, que ganar, esto es lo que hay que saber así se hacen los grandes campeones).

DIRECTOR TÉCNICO DE LA FRKB
VICEPRESIDENTE NACIONAL FEK
D. JULIÁN VARAS BOZLONGO
MAESTRO C. ROJO 9º DAN



**FEDERACIÓN RIOJANA
DE KICKBOXING Y D. A**

C/ MONCALVILLO, 2 C. P. 26007

EDIFICIO FEDERACIONES

TFN: 941 255 491

FAX: 941 260122

MOVIL 658336177

E-MAIL FERIOJAKICK@HOTMAIL.COM

NIF: G 26226035

**CALENDARIO DEPORTIVO EN LA ACTIVIDAD KICKBOXING
CENTRO TÉCNIFICACIÓN DEPORTIVA**

HORARIO	DIAS	MES	ACTIVIDAD	AÑO	ACUDEN
18 A 19.30	02	06	SEMI/LIGHT	2010	*
«»»»»»»»»»	16	06	«»»»»»»»»»	2010	*
06	«»»»»»»»»»	2010	*		
«»»»»»»»»»	29	06	SEMI/LIGHT	2010	*
«»»»»»»»»»	07	07	FULL/LOW	2010	*
«»»»»»»»»»	14	07	FULL/LOW	«»»»	*
«	21	07	FORMAS	2010	*
«»»»»»»»»»	28	07	FORMAS	2010	*

23

MES DE AGOSTO SIN ACTIVIDAD DEPORTIVA

18 A 19.30	01	09	ORIENTAL	2010	*
«»»»»»»»»»	08	09	ORIENTAL	2010	*
«»»»»»»»»»	15	09	FORMAS/SEMI	2010	*
«»»»»»»»»»	29	09	FORMAS/SEMI	2010	*
«»»»»»»»»»	06	10	SEMI/LIGHT	2010	*
18 A 19.30	13	10	SEMI/LIGHT	2010	*
«»»»»»»»»»	20	10	FULL/LIGHT	2010	*
«»»»»»»»»»	27	10	FULL/LIGHT	2010	*
«»»»»»»»»»	03	11	FORMAS/SEMI	2010	*
18 A 19.30	10	11	FULL/LOW	2010	*
18 A 19.30	01	12	FORMAS/SEMI	2010	*
«»»»»»»»»»	15	12	FORMAS/SEMI	2010	*
18 A 19.30	22	12	FORMAS/LIGHT	2010	*

DESCANSO DE NAVIDADES Y AÑO NUEVO.

PRESIDENTE FRKICKBOXING

D. FCO JAVIER ZALDIVAR