



Projeto  
**Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/ CNPJ nº 02.723.572/0001-24

## PLANO MENSAL

PROFESSOR: Paulo Rogério Santagnelo - OFICINA: JUDÔ MÊS: Novembro/Dezembro 2021

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1º			<p>(24/11/2021)</p> <p><b>Rotina do treino de Judô (Exercícios)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Aquecimento</li><li>*Alongamento</li><li>*Uchi-komi (Exercício de simulação de golpes)</li><li>*Tandoku-renshuo (Exercício de golpes sem parceiro)</li><li>*Fundamentos Técnicos (Instrução e correção de técnicas)</li><li>*Fortalecimento muscular (Isométrico/Isotônico)</li><li>*Volta a calma (Relaxamento pós treino)</li><li>*Motricidade e Lateralidade</li><li>*Recreativo (Brincadeiras propostas dentro do conteúdo de exercícios do Judô)</li></ul>		<p>(26/11/2021)</p> <p><b>Rotina do treino de Judô (Exercícios)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Aquecimento</li><li>*Alongamento</li><li>*Uchi-komi (Exercício de simulação de golpes)</li><li>*Tandoku-renshuo (Exercício de golpes sem parceiro)</li><li>*Fundamentos Técnicos (Instrução e correção de técnicas)</li><li>*Fortalecimento muscular (Isométrico/Isotônico)</li><li>*Volta a calma (Relaxamento pós treino)</li><li>*Motricidade e Lateralidade</li><li>*Recreativo (Brincadeiras propostas dentro do conteúdo de exercícios do Judô)</li></ul>



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/ CNPJ nº 02.723.572/0001-24

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2º			<p>(01/12/2021)</p> <p><b>Rotina do treino de Judô (Exercícios)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Aquecimento</li><li>*Alongamento</li><li>*Uchi-komi (Exercício de simulação de golpes)</li><li>*Tandoku-renshuo (Exercício de golpes sem parceiro)</li><li>*Fundamentos Técnicos (Instrução e correção de técnicas)</li><li>*Fortalecimento muscular (Isométrico/Isotônico)</li><li>*Volta a calma (Relaxamento pós treino)</li><li>*Motricidade e Lateralidade</li><li>*Recreativo (Brincadeiras propostas dentro do conteúdo de exercícios do Judô)</li></ul>		<p>(03/12/2021)</p> <p><b>Rotina do treino de Judô (Exercícios)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Aquecimento</li><li>*Alongamento</li><li>*Uchi-komi (Exercício de simulação de golpes)</li><li>*Tandoku-renshuo (Exercício de golpes sem parceiro)</li><li>*Fundamentos Técnicos (Instrução e correção de técnicas)</li><li>*Fortalecimento muscular (Isométrico/Isotônico)</li><li>*Volta a calma (Relaxamento pós treino)</li><li>*Motricidade e Lateralidade</li><li>*Recreativo (Brincadeiras propostas dentro do conteúdo de exercícios do Judô)</li></ul>



Projeto  
**Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/ CNPJ nº 02.723.572/0001-24

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
3º			<p>(08/12/2021)</p> <p><b>Rotina do treino de Judô (Exercícios)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Aquecimento</li><li>*Alongamento</li><li>*Uchi-komi (Exercício de simulação de golpes)</li><li>*Tandoku-renshuo (Exercício de golpes sem parceiro)</li><li>*Fundamentos Técnicos (Instrução e correção de técnicas)</li><li>*Fortalecimento muscular (Isométrico/Isotônico)</li><li>*Volta a calma (Relaxamento pós treino)</li><li>*Motricidade e Lateralidade</li><li>*Recreativo (Brincadeiras propostas dentro do conteúdo de exercícios do Judô)</li></ul>		<p>(10/12/2021)</p> <p><b>Rotina do treino de Judô (Exercícios)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Aquecimento</li><li>*Alongamento</li><li>*Uchi-komi (Exercício de simulação de golpes)</li><li>*Tandoku-renshuo (Exercício de golpes sem parceiro)</li><li>*Fundamentos Técnicos (Instrução e correção de técnicas)</li><li>*Fortalecimento muscular (Isométrico/Isotônico)</li><li>*Volta a calma (Relaxamento pós treino)</li><li>*Motricidade e Lateralidade</li><li>*Recreativo (Brincadeiras propostas dentro do conteúdo de exercícios do Judô)</li></ul>



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/ CNPJ nº 02.723.572/0001-24

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
4º			<p>(15/12/2021) <b>Rotina do treino de Judô (Exercícios)</b> *Aquecimento *Alongamento *Uchi-komi (Exercício de simulação de golpes) *Tandoku-renshuo (Exercício de golpes sem parceiro) *Fundamentos Técnicos (Instrução e correção de técnicas) *Fortalecimento muscular (Isométrico/Isotônico) *Volta a calma (Relaxamento pós treino) *Motricidade e Lateralidade *Recreativo (Brincadeiras propostas dentro do conteúdo de exercícios do Judô)</p>		<p>(17/12/2021) <b>Rotina do treino de Judô (Exercícios)</b> *Aquecimento *Alongamento *Uchi-komi (Exercício de simulação de golpes) *Tandoku-renshuo (Exercício de golpes sem parceiro) *Fundamentos Técnicos (Instrução e correção de técnicas) *Fortalecimento muscular (Isométrico/Isotônico) *Volta a calma (Relaxamento pós treino) *Motricidade e Lateralidade *Recreativo (Brincadeiras propostas dentro do conteúdo de exercícios do Judô)</p>