

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Camp Estivo di Judo per gli atleti di Orizon di Busto Garolfo

Redazione · Thursday, September 2nd, 2021

Dopo la complicata stagione sportiva 2020/2021, vissuta sotto tono per le restrizioni e i protocolli di sicurezza, il gruppetto della società sportiva **Orizon di Busto Garolfo** ha voluto concludere la stagione all'insegna del judo e dell'amicizia. Sotto l'ultimo sole estivo, all'**Accademia Acrobatica di Cesenatico**, si è svolto un camp di Judo. Un folto gruppo di atleti amanti di questa arte marziale, si è riunito presso la struttura molto attrezzata dell'Accademia per vivere momenti di sport e convivenza.

Gli insegnanti tecnici **Mario Sina e Lorena Cavenaghi della società Orizon** hanno condotto la gestione di questa esperienza. La settimana è trascorsa tra corse sulle spiagge, sedute di potenziamento fisico, studio di tecniche e Katà e Shiai (combattimento). Gli atleti si allenavano circa 5 ore al giorno.

Naturalmente non è mancato il tempo per fare lunghi bagni in mare e nella piscina in dotazione della struttura. Inoltre gli atleti hanno potuto usufruire delle attrezzature della Nazionale di ginnastica Acrobatica. Presso l'Accademia si è potuto osservare le **modalità d'allenamento di atleti provenienti dal Portogallo e Ungheria**.

Le serate trascorse insieme hanno consolidato amicizie che i partecipanti porteranno sempre con sé. Archiviato il costume da bagno, il gruppo Orizon è pronto a ripartire con la prossima stagione sportiva con rinnovata energia.

LC.

This entry was posted on Thursday, September 2nd, 2021 at 4:09 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Arti Marziali](#), [Sport](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.