



ČESKÝ SVAZ JUDO
CZECH JUDO FEDERATION

Zátopkova 100/2 • box 40 • 160 17 Praha 6-Strahov • Czech Republic

tel.: +420 -233 355 280

fax: +420 -257 214 265

E-mail: sejudo@cstv.cz

Tréninkový sraz SCM Praha 5.3.2023 POZVÁNKA

Datum a místo konání: 5.3.2023 SH Folimanka

Plán: 14:00-14:30 Testy: lano, beep test, pohyblivosti a koordinace
14:30-16:00 TE/TA NW, TW
16:00-16:45 Pauza (lehká svačina, odpočinek)
16:45-18:00 Randori NW, TW (různé formy)
18:00-18:30 NGK, uvolnění

Stravování: Individuální

S sebou: Kimono, přezůvky do haly, ručník atd.

Cena: Náklady na pronájem tělocvičny hradí SCM, stravu si každý zajistí sám

Účast ostatních: Po domluvě s trenérem SCM lze přihlásit i další svěřence s předpokladem vyšší technické a závodní vyspělosti

Potvrďte účast: Účast sportovců zařazených v SCM není třeba potvrzovat. Účast ostatních prosím nahlašte na email Liborovi Švecovi

Poznámka: Po skončení tréninku je možné individuálně využít posilovnu nebo jiné pomůcky ke zvýšení technické a fyzické vyspělosti

Trenéři SCM: Libor Švec (tel.:605 787 147)
Lubomír Sotulář (tel.:774 162 531)