



ČESKÝ SVAZ JUDO
CZECH JUDO FEDERATION

tel.: +420 -233 355 280

fax: +420 -257 214 265

E-mail: sejudo@cstv.cz

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

Tréninkový sraz SCM Praha, 10.12.2023
POZVÁNKA

Datum a místo konání: 10.12.2023 SH Folimanka od 16:30-19hod

Plán:
16.30-17.45 Kumikata, TE/TA
17.45-18.00 Pauza
18.15-19.30 Randori
19.30-19.45 Strečink

Stravování: Individuální (lehká svačina- ovoce, tyčinky, iontové nápoje, voda)

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

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 přihlásit na email: liborsvec@seznam.cz

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