

Rozvrh Čáslav – soustředění 2024 U10,12,14:

Neděle 18.8.

- 16:00 příjezd svěřenců
- 18:00 večeře
- 19:30 koordinační a motorické hry
- 22:00 večerka

Pondělí 19.8.

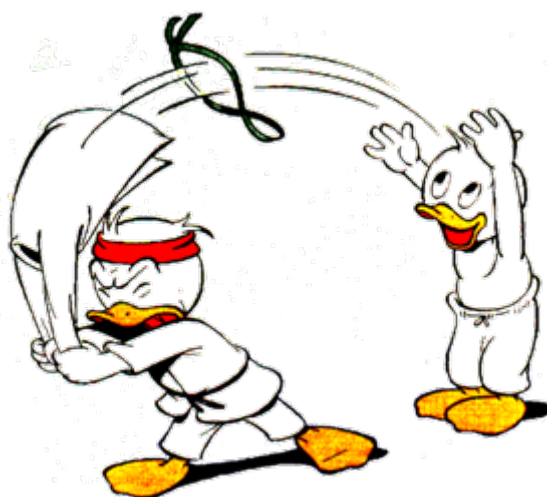
- 07:00 Ne - waza
- 08:00 snídaně
- 10:00 horská kola
- 12:00 oběd + polední klid
- 14:30 - 16:30 technika Kumi – kata, Tachi waza
- 17:30 večeře
- 19:30 hry, protažení
- 22:00 večerka

Úterý 20.8.

- 07:00 posilovna work out
- 08:00 snídaně
- 10:00 – 12:00 randori
- 12:00 oběd
- 14:30 horská kola + koupaní
- 17:30 večeře
- 19:30 hry, protažení

Středa 21.8.

- 07:30 běh - vodiči
- 08:00 snídaně
- 10:00 kolmo obora Žleby
- 17:30 večeře
- 19:30 hry



Čtvrtek 22.8.

07:00 ne-waza

08:00 snídane

10:00 posilovna work out

12:00 oběd

14:30 - 16:30 technika Kumi – kata, Tachi waza

17:30 večere

19:30 hry, protažení



Pátek 23.8.

08:00 snídane

10:30 – 12:00 technika Kumi – kata, Tachi – waza opakování

12:00 oběd

13:00 odjezd domů



JDEME SPOLU PROTI PROUDU

***DRŽÍME SE NAVZÁJEM, ABY NĚKTERÉ Z NÁS NESTRHL DO PROPASTI
ZAPOMNĚNÍ A ZTRÁTY RESPEKTU.....***

TÝM!!!