

Rozvrh Čáslav – judistické soustředění 2024 U16,18,21:

Neděle 18.8.

16:00 příjezd na soustředění

18:00 večeře

19:30 – 21:00 ne-waza



Pondělí 19.8.

07:00 koordináční cvičení s vlastním tělem

08:00 snídaně

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

12:00 oběd + polední klid

14:30 horská kola

17:30 večeře

19:00 – 21:00 randori

Úterý 20.8.

07:30 běh - vodiči

08:00 snídaně

10:00 posilovna work out

12:00 oběd + polední klid

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

17:30 večeře

19:30 – 21:00 ne-waza

Středa 21.8.

07:00 běh – štafety, s brzdícími padáky

08:00 snídaně

10:00 – 12:00 randori

12:00 oběd + polední klid

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

17:30 večeře

19:30 posilovna work-out, protažení

Čtvrtek 22.8.

08:00 snídaně

10:00 – 12:00 randori

12:00 oběd + polední klid

14:30 horská kola

17:30 večere

19:30 – 21:00 ne-waza

Pátek 23.8.

07:30 snídaně

09:00 – 10:30 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!!!***

