



# Krajské soustředění

## Zbraslavice 2025 U14, U16, U18, U21

### Neděle 24.8.

13:00	Příjezd na soustředění
15:00	Tachi-waza
18:00	Večeře
19:00	Ne-waza

### Pondělí 25.8.

7:15	Běh, štafety
8:00	Snídaně
10:00	Randori
12:00	Oběd
14:30	Posilovna - Workout
18:00	Večeře
19:30	Tachi-waza

### Úterý 26.8.

7:30	Koordinační cvičení
8:00	Snídaně
10:00	Tachi-waza
12:00	Oběd
14:00	Horská kola
18:00	Večeře
19:30	Ne-waza

### Středa 27.8.

8:00	Snídaně
10:00	Randori
12:00	Oběd
14:00	Tachi-waza
18:00	Večeře
20:00	Běh

### Čtvrtek 28.8.

7:00	Ne-waza
8:00	Snídaně
10:00	Tachi-waza
12:00	Oběd
14:00	Horská kola
18:00	Večeře
19:30	Workout, protažení

### Pátek 29.8.

7:15	Sportovní hry
8:00	Snídaně
9:30	Randori
12:00	Oběd
13:00	Odjezd domů

