

KS



Ju

VELIKONOČNÍ JUDOCAMP

PROGRAM

ČTVRTEK

9:30	PŘÍJEZD SVĚŘENCŮ
10:00	TACHI-WAZA, KUMI KATA
13:00	OBĚD
15:30	RANDORI
18:00	VEČĚŘE
20:00	NE-WAZA

PÁTEK

7:30	NE-WAZA
9:00	SNÍDANĚ
10:30	RANDORI
13:00	OBĚD
16:00	TACHI-WAZA
18:00	VEČĚŘE
19:00	REGENERAČNÍ BĚH
19:45	STREČINK

SOBOTA

7:30	POSILOVNA, WORKOUT
8:30	SNÍDANĚ
10:00	RANDORI
12:30	OBĚD
14:00	TACHI-WAZA, KUMI KATA
16:30	KONEC CAMPU