

SOUSTŘEDĚNÍ TAEKWON-DO ŠKOLY VELEŠÍN ITF

účel: na zkoušky (žákovské i danové)
termín: čtvrtek 5.6. až neděle 8.6.2014
lokality: Hotel Fontána - Lipno Hrdoňov

ČTVRTEK

14:30 odjezd Velešín
15:30 ubytování
16:00 odpolední trénink 2 základní pohyby (samostaně-ve dvojicích), tugki+wiryok (lapy), tul
18:30 večeře
20:00 večerní trénink izometrie, hosinsool, strečink
21:00 volno
22:00 večerka

PÁTEK

7:30 rozcvička protažení, tul
8:00 snídaně
9:00 volno
10:00 dopolední trénink 1 tul, tukgi, wiryok
12:30 oběd
13:30 volno
16:00 odpolední trénink 2 matsogi, bazén
18:30 večeře
19:30 maškarní rej - tentokrát zvířecí
23:00 večerka

SOBOTA

7:30 rozcvička protažení, tul
8:00 snídaně
9:00 volno
10:00 dopolední trénink 1 tul, tukgi, wiryok
12:30 oběd
13:30 volno
16:00 zkoušky na technický stupeň kup
18:30 večeře
19:30 soutěž kvíz, promítání
22:00 večerka

NEDĚLE

7:30 rozcvička protažení, tul
8:00 snídaně
9:00 volno
10:00 dopolední trénink 1 obecná část, hry
12:30 oběd
13:30 úklid pokojů
14:00 odjezd