

PLÁN SOUSTŘEDĚNÍ

Čtvrtek 16.10.2014

15:30	příjezd na Fontánu, ubytování
16:30-18:00	trénink (rozdělení dle tech.stupňů, hry, technika)
18:30	večeře
20:00-21:00	trénink (lapy, posilování, protažení) rozdělení do družstev a 1. úkol
22:00	večerka

Pátek 17.10.2014

7:30	rozcvička
8:00	snídaně
10:00-11:30	trénink (tul + aplikace, t-ki, wirok)
11:30-12:00	trénink trenéři
12:15	oběd
14:30-15:30	soutěž družstva, příprava na oheň a večerní hru (v případě pěkného počasí)
16:00-18:00	trénink (chrániče, matsogi)
18:30	večeře
19:30	teorie Taekwon-do, kvíz (poznámky, tužky sebou) noční hra, úkol na sobotu
22:00	večerka

Sobota 18.10.2014

7:30	rozcvička
8:00	snídaně
10:00-11:30	trénink (tul + aplikace, t-ki, wirok)
11:30-12:00	trénink trenéři
12:15	oběd
14:30-15:30	soutěž družstva
16:00-18:00	trénink (chrániče, matsogi, hosisool)
18:30	večeře
19:30	exhibice TKD družstev i dospělých, kvíz (poznámky, tužky sebou), úkol na neděli
22:00	večerka

Neděle 19.10.2014

7:30	rozcvička
8:00	snídaně
10:00-11:30	trénink (tul + aplikace, t-ki, wirok)
11:30-12:00	trénink trenéři
12:15	oběd
13:00	úklid pokojů
14:00	závěrečný nástup a odjezd domů