

# Plán podzimního soustředění 22.10. až 25.10.2015

## ČTVRTEK

15:00-15:30 příjezd hotel Fontána, ubytování

16:00-18:00 1. TRÉNINK, odpolední

18:00-20:00 večeře, volno

20:00-21:15 2. TRÉNINK, večerní

22:00 večerka

## PÁTEK

7:30 budíček, rozcvička

8:00-10:00 snídane, hygiena, volno

10:00-12:00 3. TRÉNINK, dopolední, základní techniky, tul, t-ki

12:00-14:00 oběd, volno, úklid pokojů

14:00-15:30 teorie taekwon-do

16:00-18:00 4. TRÉNINK, odpolední, nácvik matsogi, hosinsool

18:00-19:30 regenerace, sauna, večeře

19:30-22:00 volno

22:00 večerka

## SOBOTA

7:30 budíček, rozcvička

8:00-10:00 snídane, hygiena, volno

10:00-12:00 5. TRÉNINK, dopolední, základní techniky, tul, t-ki

12:00-14:00 oběd, volno, úklid pokojů

14:00-15:00 příprava danové zkoušky (pouze adepti na techn. stupeň dan)

16:00-18:00 6. TRÉNINK, odpolední, nácvik matsogi, kruhový trénink

18:00-19:30 regenerace, sauna, večeře

19:30-22:00 volno

22:00 večerka

## NEDĚLE

**POZOR změna času, ráno se stává o hodinu později :- )))**

7:30 budíček, rozcvička

8:00-9:30 snídane, hygiena, volno

9:30-11:30 7. TRÉNINK, dopolední, vše z taekwon-do

11:30-14:00 oběd, úklid pokojů, vyhodnocení a odjezd domů