

**Program soustředění**  
*Programm des Trainingscamps:*  
**24.5. – 27.5.2017**

**ČTVRTEK - DONNERSTAG:**

- 15:30 – 16:00 **příjezd, ubytování** – *Ankunft, Unterbringung*
- 17:00 – 19:00 **odpolední trénink** – *Nachmittagstraining*
- 19:00 – 19:30 **večeře** – *Abendessen*
- 20:00 – 21:00 **večerní protažení** – *Abendliches „Strecken“*
- 22:00 **večerka** – *„Betthupferl“*

**PÁTEK - FREITAG:**

- 7:30 – 8:00 **rozcvička** – *Morgendliche Gelenksübungen*
- 8:00 – 8:30 **snídaně** – *Frühstück*
- 10:00 – 12:00 **dopolední trénink (základní techniky, tul)** – *Vormittagstraining (grundlegende Technik, tul)*
- 12:00 – 12:30 **oběd** – *Mittagessen*
- 14:00 – 15:00 **teorie Taekwon-do** – *Theorie des Taekwon-do*
- 16:00 – 18:00 **odpolední trénink (systém boje, sebeobrana)** – *Nachmittagstraining (System des Kampfes, Selbstverteidigung)*
- 18:00 – 18:30 **večeře** – *Abendessen*
- 20:00 – 21:00 **hry** – *Spiele*
- 22:00 **večerka** – *„Betthupferl“*

**SOBOTA - SAMSTAG:**

- 7:30 – 8:00 **rozcvička** – *Morgendliche Gelenksübungen*
- 8:00 – 8:30 **snídaně** – *Frühstück*
- 10:00 – 12:00 **dopolední trénink (základní techniky, tul, speciální techniky)** – *Nachmittagstraining (grundlegende Techniken, tul, Spezialtechniken)*
- 12:00 – 12:30 **oběd** – *Mittagessen*
- 13:00 – 15:30 **výlet** – *Ausflug*
- 16:00 – 18:00 **odpolední trénink (systém boje, sebeobrana)** – *Nachmittagstraining (System des Kampfes, Selbstverteidigung)*
- 16:00 – 18:00 **zkoušky na technický stupeň kup** – *Prüfungen zur Technikstufe kup*
- 18:00 – 18:30 **večeře** – *Abendessen*
- 20:00 – 21:00 **hry, teorie Taekwon-do** – *Spiele, Theorie des Taekwon-do*
- 22:00 **večerka** – *„Betthupferl“*

**NEDĚLE - SONNTAG:**

- 7:30 – 8:00 **rozcvička** – *Morgendliche Gelenksübungen*
- 8:00 – 8:30 **snídaně** – *Frühstück*
- 10:00 – 12:00 **dopolední trénink (základní techniky, tul, speciální techniky)** – *Vormittagstraining (grundlegende Techniken, tul, Spezialtechniken)*
- 12:00 – 12:30 **oběd** – *Mittagessen*