

# SOUSTŘEDĚNÍ TAEKWON-DO ŠKOLY VELEŠÍN ITF

8.6. - 12.6.2011 Sv. Kámen

**účel:** přezkoušení před zkouškami na technické stupně, trenérské testy, výuka nových technik, teorie TKD

den	čas	činnost	účel	poznámka
<b>středa</b>	15:00	odjezd Velešín-od kina		
	16:00-17:00	ubytování		
	17:00-18:00	odpolední trénink	rozdělení do skupin dle technických stupňů,příprava na zkoušky	
	18.00-19.00	večeře		
	20:00-21:00	večerní trénink	příprava na zkoušky	
	21:30-22:00	osobní hygiena		
	22:00	večerka	pro mládež do 18-ti let	
<b>čtvrtek</b>	7:30-8:00	rozcvička	protážení taekwon-do techniky,tul	
	8:30-9:30	snídaně, osobní hygiena		
	10:00-12:00	dopolední trénink	příprava na zkoušky	
	12:30-13:30	oběd		
	13.30-15.00	odpolední klid,teorie trenéři		
	16.00-18.00	odpolední trénink	příprava na zkoušky	
	18.00-19.00	večeře		
	19:00-21:30	povídání o cvičení, taekwon-do a historii	základní seznámení s taekwon-do školou Velešín	děti
	20:30-21:30	příprava na trenérské testy	císař a+,císařová,rouha,jeřábek,šmíd,sluka,prokeš ml.,kyselá,drdák,opálka,mrzena,šihovec	
	21:30-22:00	osobní hygiena		
22:00	večerka	pro mládež do 18-ti let		
<b>pátek</b>	7:30-8:00	rozcvička	protážení taekwon-do techniky,tul	
	8:30-9:30	snídaně, osobní hygiena		
	09:00-11:00	dopolední trénink	adepti ke zkouškám	
	11:15-11:45	oběd		
	13:00	výprava klášter Vyšší Brod, poštovní muzeum		
	18.00-19.00	večeře		
	20:00-21:00	večerní trénink	příprava na zkoušky	
	21:30-22:00	osobní hygiena	mládež	
	21:30-22:30	příprava na trenérské testy	císař a+,císařová,rouha,jeřábek,šmíd,sluka,prokeš ml.,kyselá,drdák,opálka,mrzena,šihovec	
22:00	večerka	pro mládež do 18-ti let		
<b>sobota</b>	7:30-8:00	rozcvička	protážení taekwon-do techniky,tul	
	8:30-9:30	snídaně, osobní hygiena		
	10:00-12:00	dopolední trénink	příprava na zkoušky	
	12:30-13:30	oběd		
	13:30-14:30	psaní testů	císař a+,císařová,rouha,jeřábek,šmíd,sluka,prokeš ml.,kyselá,drdák,opálka,mrzena,šihovec	
	14:30-15:30	fotbalový zápas aneb bratrovražedný boj		
	16.00-18.00	odpolední trénink	adepti ke zkouškám	
	18.00-19.00	večeře		
	19:00-20:00	příprava na maškarní bál	mládež	
	20:00-24:00	maškarní bál		
0:00	večerka	pro mládež do 18-ti let		
<b>neděle</b>	7:30-8:00	rozcvička	protážení taekwon-do techniky,tul	
	8:30-9:00	snídaně, osobní hygiena		
	9:00-12:00	přezkoušení na zkoušky na technické stupně		
	13:30-14:30	úklid, vyhodnocení, společný nástup a odjezd domů		