

SOUSTŘEDĚNÍ TAEKWON-DO ŠKOLY VELEŠÍN ITF

termín: čtvrtek 1.10. až neděle 4.10.2012

účel: příprava na MČR, na zkoušky (žákovské i danové)

místo: Hotel Fontána

ČTVRTEK

14:30 odjezd Velešín

15:30 ubytování

16:00 **odpolední trénink II** základní pohyby (samostaně - ve dvojicích), tugki + wiryok (lapy), tul

18:30 večeře

20:00 **večerní trénink** izometrie, hosinsool, strečink

21:00 volno

22:00 večeřka

PÁTEK

7:30 **rozcvička** protažení, tul

8:00 snídaně

9:00 volno

10:00 **dopolední trénink** tul, tukgi, wiryok

12:30 oběd

13:30 výlet dle počasí: Sklárna Milná nebo Vítkův Hrádek

17:00 **odpolední trénink I** matsogi bazén

19:30 večeře

19:30 maškarní rej ve víru filmových postav, k tanci a poslechu hraje skupina Fandy Hüttnera

0:00 večeřka

SOBOTA

8:00 **rozcvička** protažení, tul

8:30 snídaně

9:00 volno

10:00 **dopolední trénink** tul, tukgi, wiryok

12:30 oběd

13:30 volno

14:00 **odpolední trénink I** izometrie, hosinsool, strečink

15:00 volno

16:00 **odpolední trénink II** matsogi bazén,sauna

18:30 večeře

19:30 soutěž kvíz, promítání

22:00 večeřka

NEDĚLE

7:30 **rozcvička** protažení, tul

8:00 snídaně

9:00 volno

10:00 **dopolední trénink** příprava na zkoušky, na MČR

12:30 oběd

13:30 úklid pokojů

14:00 nástup a odjezd