

# SOUSTŘEDĚNÍ TAEKWON-DO ŠKOLY VELEŠÍN ITF

termín: čtvrtek 6.6. až neděle 9.6.2013

účel: příprava na zkoušky (žakovské 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 večerka

## 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

17:00 odpolední trénink I matsogi bazén

19:30 večeře

19:30 maškarní rej k tanci a poslechu hraje skupina Fandy Hüttnera

0:00 večerka

## 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 večerka

## NEDĚLE

7:30 rozcvička protažení, tul

8:00 snídaně

9:00 volno

10:00 dopolední trénink příprava na zkoušky

12:30 oběd

13:30 úklid pokojů

14:00 nástup a odjezd