

SOUSTŘEDĚNÍ TAEKWON-DO ŠKOLY VELEŠÍN ITF

účel: příprava na MČR, na zkoušky (žákovské i danové)
termín: čtvrtek 10.10. až neděle 13.10.2013
lokality: Hotel Fontána - Lipno Hrdoňov

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: Vítkův Hrádek
17:00 odpolední trénink I matsogi, bazén
19:30 večeře
19:30 maškarní rej ve víru sportovního světa, k tanci a poslechu hraje Fanda Hüttner
23:00 večerka

SOBOTA

7:30 rozcvička protažení, tul
8:00 snídaně
9:00 volno
10:00 dopolední trénink společně s STM tul, tukgi, wiryok
12:30 oběd
13:30 volno
14:00 odpolední trénink I kruhový trénink
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, na MČR
12:30 oběd
13:30 úklid pokojů
14:00 odjezd