

Program soustředění
Programm des Trainingscamps:
25.10. – 28.10.2018

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)*
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:

!!! Změna času spíte o hodinu déle !!!

- 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*