

PLÁN PODZIMNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ

TAEKWON-DO ŠKOLY VELEŠÍN ITF

27.10. - 31.10.2021, hotel Aktiv

- Středa 27.10.** 16:00 příjezd, ubytování
17:00 – 19:00 trénink
19:00 večeře
20:00 – 21:00 trénink
22:00 večerka
- Čtvrtek 28.10.** 07:30 rozcvička
08:00 snídaně
10:00 – 12:00 dopolední trénink
12:30 oběd
16:00 – 18:00 odpolední trénink
18:30 večeře
22:00 večerka
- Pátek 29.10.** 7:30 rozcvička
08:00 snídaně
10:00 – 12:00 dopolední trénink
12:30 oběd
16:00 – 18:00 odpolední trénink
18:30 večeře
22:00 večerka
- Sobota 30.10.** 07:30 rozcvička
08:00 snídaně
10:00 – 12:00 dopolední trénink + TKD Fitness
12:30 oběd
14:00 – 16:00 kupové zkoušky s GM Prof. Hwang Ho-yongem 9.dan
17:00 – 18:30 odpolední trénink + TKD Fitness
18:30 večeře
22:00 večerka
- Neděle 31.10.** 07:30 rozcvička
08:00 snídaně
09:00 vyklizení pokojů
10:00 – 12:00 dopolední trénink + TKD Fitness
12:30 oběd
13:00 odjezd