

Program trenérského soustředění, hotel Aktiv, Přední Výtoň, 21. – 23.1.2022

PÁTEK

- 16:00 - 16:30 příjezd, ubytování
17:00 - 19:00 trénink – viz. tréninková náplň
19:15 večeře
20:00 - 21:00 teorie – volná diskuze o nácviku sebeobrany, postřehy, zkušenosti, příklady
21:00 volná zábava

SOBOTA

- 7:30 rozcvička
8:00 snídane
10:00 - 12:00 trénink – viz. tréninková náplň
12:15 oběd
17:00 - 19:00 trénink – viz. tréninková náplň
19:15 večeře
20:00 - 21:00 teorie – volná diskuze o nácviku sebeobrany, postřehy, zkušenosti, příklady
21:00 volná zábava

NEDĚLE

- 7:30 rozcvička
8:00 snídane
10:00 - 12:00 trénink – viz. tréninková náplň
12:15 oběd
13:00 odjezd domů

Tréninková náplň:

- základní nácvik sebeobrany – postavení vůči protivníkovi
- práce těla na zemi, pády
- základní vyproštění z úchopů
- základní techniky obrany proti noži, nácvik tando matsogi