



# JUDOVÍKEND

## Kašperské Hory

intenzivní celodenní trénink



- Datum:** 28. ledna 2024 (neděle)
- Místo:** Sportovní hala Kašperské Hory
- Cena:** 500 Kč/osoba, hradí se v hotovosti po příchodu do haly
- Doprava:** Autobusem ze Sušice nebo vlastní
- Oběd, pití:** Vlastní s sebou (lehký oběd)
- Přihlášení:** Do středy 24. ledna – trenérovi
- Lektoři:** Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy
- Program:**
- 07:30 sraz na nábřeží (trenér)
  - 07:45 odjezd autobusu na Kašperské Hory (pravidelná linka)
  - 08:20 příchod do haly
  - 08:30 - 09:45 – 1. trénink
    - Strečink, gymnastika, průpravné cviky
  - 09:45 – 10:00 – Přestávka
  - 10:00 – 11:15 – 2. trénink
    - kondiční a rytmické cvičení
  - 11:15 – 12:00 – Obědní pauza (vlastní oběd s sebou)
  - 12:00 – 15:00 – 3. trénink
    - Ne-waza – techniky, přechody, úniky
    - Ne-waza - randori (boj v kleče)
  - 15:48 odjezd autobusem do Sušice
  - 16:09 příjezd na nábřeží
- S sebou:** Kimono, pásek, přezůvky, pití, jídlo, mini-lékárnička (obvazy, trhací náplasti / tejpky, manikurní nůžky)

**Můžeš mít buď výmluvy, nebo výsledky, nikdy ne obojí.**

**Arnold Schwarzenegger**