

柔道

JUDOVÍKEND

Kašperské Hory

intenzivní celodenní trénink



- Datum:** 25. února 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 čtvrtka 22. února – 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
- Ne-waza – 5. kyu, 4. kyu, gymnastika
- 09:45 – 10:00 – Přestávka
- 10:00 – 11:15 – 2. trénink
- Ne-waza – 5. kyu, 4. kyu
- 11:15 – 12:00 – Obědní pauza (vlastní oběd s sebou)
- 12:00 – 15:00 – 3. trénink
- Nage-waza – 5. kyu, 4. kyu průprava, techniky
 - Nage-waza – 3. kyu, 2. kyu – pokročilí judisté
 - Nage-waza – randori
- 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