

# Olšina 2018

Termín konání: 19. – 21. 10. 2018

Místo: RS Olšina

Harmonogram:

## **Pátek 19. 10. 2018**

17.45 – sraz u Gymnázia, nakládání tatami a pomůcek na cvičení, odjezd na Olšinu

18.30 – večeře

20.00 – 21.00 – úvodní kondiční trénink – společný

## **Sobota 20. 10. 2018**

7.30 – ranní výběh a strečink

8.30 – 9.30 – snídaně

Skupina A	10.00 – 11.00	Tekki shodan, Bassai Dai	11.00 – 11.30	Kondiční cvičení, strečink
Skupina B	11.00 – 12.00	Heian 4, Heian 5	12.00 – 12.30	Kondiční cvičení, strečink

13.00 – 15.00 – oběd a polední klid

Skupina A	15.00 – 16.00	Bassai Dai, Jion	16.00 – 16.30	Kondiční cvičení, strečink
Skupina B	16.00 – 17.00	Tekki Shodan, Kihon Ippon Kumite	17.00 – 17.30	Kondiční cvičení, strečink

18.00 – večeře

19.00 – 20.00 – kumite blok – obě skupiny

20.00 – 20.30 – kondiční cvičení, strečink

## **Neděle 21. 10. 2018**

7.30 – ranní výběh a strečink

8.00 – 9.00 – snídaně

Skupina A	9.00 – 10.00	Jiyu kumite	10.00 – 10.30	Kondiční cvičení, strečink	10.30 – 12.00 balení
Skupina B	10.00 – 11.00	Kihon Ippon kumite	11.00 – 11.30	Kondiční cvičení, strečink	11.30 – 12.00 Balení

12.00 – oběd, po obědě odjezd ke Gymck, odnos tatami a pomůcek

Bližší informace podává Roman Kneifl, organizátor