

Olšina 2019

Termín konání: 29. – 31. 3. 2019

Místo: RS Olšina

Harmonogram:

Pátek 29. 3. 2019

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

17.30 – 18.30 – příprava cvičebních prostor

18.30 - večeře

20.00 – 21.00 – úvodní kondiční trénink – společný

Sobota 30. 3. 2019

7.30 – ranní výběh a strečink

8.00 – 9.00 – snídaně, osobní hygiena

Skupina A (6.kyu a výše)	10.00 – 11.00	Jion, Empi	11.00 – 11.30	Kondiční cvičení, strečink
Skupina B (9. – 7.kyu)	11.00 – 12.00	Rozděleně opakování H1,H2 Procvičování H3	12.00 – 12.30	Kondiční cvičení, strečink

13.00 – 15.00 – oběd a polední klid

Skupina A	15.00 – 16.00	Kanku Dai, Jiyu Kumite	16.00 – 16.30	Kondiční cvičení, strečink
Skupina B	16.00 – 17.00	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 31. 3. 2019

7.30 – ranní výběh a strečink

8.00 – 9.00 – snídaně, osobní hygiena

Skupina A	10.00 – 11.00	Jiyu kumite, opakování sentei kata	11.00 – 11.30	Kondiční cvičení, strečink	11.30 – 12.30 balení
Skupina B	11.00 – 12.00	Kihon Ippon kumite	12.00 – 12.30	Kondiční cvičení, strečink	9.00 – 11.00 Balení

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

Bližší informace podá Roman Kneifl, organizátor