

# DENNÍ ROZVRH HODIN



07:00 – BUDÍČEK

07:20 – NÁSTUP A ROZCVIČKA

**08:00 – SNÍDANĚ Tábor / 8:10 – SNÍDANĚ Soustředění**

09:00 – 10:00 – Venkovní plocha – Společný trénink tábor+soustředění

10:00 – 11:00 – DOJO, nebo venkovní plocha – Goju ryu, shotokan ( zkoušky )

11:00 – 12:00 – DOJO, nebo venkovní plocha – KUMITE

**12:00 – OBĚD TÁBOR / 12:15 - OBĚD SOUSTŘEDĚNÍ**

12:00 – 14:00 – POLEDNÍ KLID

**14:00 – 18:30 – ODPOLEDNÍ TÁBOROVÝ PROGRAM**

14:00 – 15:00 – INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVA

15:00 – 16:00 - DOJO, nebo venkovní plocha (po, pá – Fittbox, út,čt atletika )

16:00 – 17:00 – DOJO, nebo venkovní plocha – Shotokan

17:00 – 18:00 – DOJO, nebo venkovní plocha – Goju-ryu

18:00 – 19:00 – DOJO, nebo venkovní plocha – KUMITE

19:00 – 19:30 – Kumite sparing ( 20 kol )

**19:15 – VEČEŘE TÁBOR / 19:30 – VEČEŘE SOUSTŘEDĚNÍ**

20:00 – 22:00 – Individuální tréninky

**20:00 – 21:30 – DOPLŇKOVÝ PROGRAM TÁBOR**

22:00 – VEČERKA DO 15 LET

**AKTIVITY TÁBOR – ZVÝRAZNĚNO MODŘE**

**Středa – speciální tréninkový program ( bude upřesněno )**