

Sobota 1.8. 2009 – den příjezdu:

PŘÍJEZDY, REGISTRACE, DOPLATKY	10:00 – 12:00
OBĚD	12:00
ATLETICKÝ TRÉNINK	13:30 – 14:30
ÚVODNÍ TRÉNINK	15:30 – 17:30
VEČEŘE	18:00
SEZNAMOVACÍ HRY ☺	19:00 – 20:30
TEORETICKÁ PŘÍPRAVA	20:30 – 21:30

Program tréninků a aktivit dne:

(neděle - pátek kromě středy)

SNÍDANĚ	8:30
RANNÍ ROZCVIČKA	7:30
TRÉNINK Kata sk.1/Kumite sk.2	9:30 - 10:45
Kata sk.2/Kumite sk.1	10:45 - 12:00
OBĚD	12:15
POLEDNÍ KLID	12:30 – 13:30
ODPOLEDNÍ PROGRAM	13:30 – 15:00
SVAČINA	15:00
TRÉNINK Kata sk.2/Kumite sk.1	15:30 – 16:45
Kata sk.1/Kumite sk.2	16:45 – 18:00
VEČEŘE	18:15
INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK Kata/Kumite	19:00 – 20:00
VEČERNÍ PROGRAM	20:15 – 21:30

Středa: speciální den

SNÍDANĚ	8:30	
RANNÍ ROZCVIČKA	7:30	
TRÉNINK	Kata sk.1/Kumite sk.2	9:30 - 10:45
	Kata sk.2/Kumite sk.1	10:45 - 12:00
OBĚD	12:15	
ODPOLEDNÍ PROGRAM BEZ TRÉNINKU	14:00 – 18:00	
VEČEŘE	18:30	
TÁBORÁK	19:30	

Sobota 8.8. 2009 – den odjezdu:

RANNÍ ROZCVIČKA	7:30
SNÍDANĚ	8:30
ZÁVĚREČNÉ ZHODNOCENÍ	9:30 – 10:30
SVAČINA	10:30
ODJEZDY	11:00