

DENNÍ ROZVRH HODIN



07:00 – BUDÍČEK

07:20 – NÁSTUP A ROZCVIČKA

08:00 – SNÍDANĚ

09:00 – 10:00 – Dojo, nebo venkovní plocha Goju-ryu

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

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

12:00 – OBĚD

12:00 – 14:00 – POLEDNÍ KLID

14:00 – 15:00 – ATLETICKÁ PŘÍPRAVA (út,čt – atletika, st,pá Fittbox)

15:00 – 16:00 - DOJO, nebo venkovní plocha Goju-ryu

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

17:00 – 18:00 – DOJO, nebo venkovní plocha – KUMITE

18:00 – 19:00 – DOJO, nebo venkovní plocha – Kumite sparing (20 kol)

19:15 – 19:30 – **VEČEŘE**

20:00 – 22:00 – Individuální tréninky

22:00 – VEČERKA DO 15 LET

**POZOR: Každodenní večerní přednáškový program (vždy upřesněno)
(výživa, první pomoc, antidopink...)**