



LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ HRADEC KRÁLOVÉ

Termín konání:	12. až 18. srpna 2013
Určeno pro tréninkové skupiny:	DVA, DVB, DVZ, DV2, DV4, DV5, DV6, Lipky 3
Hlavní tréninková náplň:	Příprava na páskování se zaměřením především na kumite (kihon ippon kumite a džiu kumite)
Další tréninková náplň:	Fyzická příprava (především strečink a stabilizační cvičení), cvičení se zbraněmi (bó, nunchaku, tonfa), bunkai kata
Doplňkové aktivity:	přednáška, kaligrafie
Cena soustředění:	500,- Kč za osobu (platí se pouze celé soustředění najednou, nikoliv jednotlivé tréninky) <i>platbu lze provést na účet č. 882828028/5500 s uvedením rodného čísla jako variabilního symbolu nebo v hotovosti na prvním tréninku</i>
Přihlášení:	e-mailem na adresu info@spartak.cz do 5.8.2013

PROGRAM

Pondělí 12.8. 17:00 – 19:00	trénink	SHT*
Úterý 13.8. 17:00 – 18:30 19:00 – 21:00	trénink přednáška	SHT AC*
Středa 14.8. 17:00 – 19:00	trénink	SHT
Čtvrtek 15.8. 17:00 – 18:30 19:00 – 21:00	trénink přednáška	SHT AC
Pátek 16.8. 17:00 – 19:00	trénink	SHT
Sobota 17.8.	<i>program bude upřesněn, bude spíše doplňkový a odpočinkový</i>	
Neděle 18.8.	odpoledne	
	- rozdělení podle technických stupňů	
	- trénink na páskování + případné páskování	

* SHT = Sportovní hala Třebeš (Na Potoce 691/30, Hradec Králové)

* AC = AC Klub (ul. Heyrovského, Hradec Králové)