

JUDO VÍKEND

- přípravné soustředění Msk před MČR ml. žáků -

Kdy: 27. - 29. 10. 2017

Kde: Ostrava - Hrabůvka, mjr. Nováka 1455/34

Kategorie: 2005 – 2004

Strava: oběd (pá, so,)

Cena: 100,- oběd (200,-)

Kontakt: Libo Ondřej 774 531 036, ondralibo@seznam.cz
Boháčová Michaela 739 280 407, michaelabohacova@ljbco.cz

Popis:

Judo víkend je určen především nominovaným ml. žákům/žačkám na MČR v Mladé Boleslavi (11.11.2017).

Tréninková činnost bude zaměřená na technickou přípravu a randori.

Seznam s přihlášenými sportovci zašlete do 24. 10. 2017 na adresu ondralibo@seznam.cz

27.10 pátek

9:00 hod.	sraz v místě konání
9:00 – 11:00 hod.	trénink - randori
12:00 hod.	oběd
14:30 - 16:30 hod.	trénink - technika
16:30 - 17:00 hod.	strečink

28.10 sobota

9:00 hod.	sraz v místě konání
9:00 – 11:00 hod.	trénink - technika
12:00 hod.	oběd
14:30 - 16:30 hod.	trénink - randori
16:30 - 17:00 hod.	strečink

29.10 neděle

9:00 - 11:00 hod.	trénink judo randori
11:00 hod.	ukončení