

VELIKONOČNÍ JUDOCAMP

v ČÁSLAVI

U13, U15, U18, U21

Začínáme ve čtvrtek 02.04.2015 tréninkem v 10:00 v hale ZŠ Sadová Čáslav a končíme v sobotu 04.04.2015 v 16:30.

Všichni judisti spí ve svých spacích pytlích na tatami, kompletní strava je zajištěna (snídaně, oběd, večeře, 2x svačina).

Cena za stravu, přespání na tatami, zázemí, trenéry je 800,-Kč na osobu.

S sebou: kimono, plavky, přezůvky, láhev na pití, sportovní oblečení na ven - běh, hygienu, spací pytel.

Závazné přihlášení nejpozději do 20.03.2015.

Tréninky povedou: Lucie Chytrá, Martin Horský

Těšíme se na Vás :o)

Martin Horský

Oddíl Judo ZŠ Sadová Čáslav

www.judocaslav.cz

martinhorsky@email.cz

777 00 44 42

Rozpis tréninků

čtvrtek 02.04.2015

10:00 – 11:30 tachi – waza, kumi kata

15:00 – 17:00 randori

20:00 – 21:00 ne – waza



pátek 03.04.2015

08:00 – 09:00 ne - waza

11:00 – 13:00 randori

16:00 regenerační běh

17:00 – 18:00 strečink

sobota 04.04.2015

07:30 ranní běh

10:00 – 11:30 tachi, ne - waza

14:00 – 16:00 randori

16:30 ukončení kempu

