

Podzimní krajské soustředění U15,18,21 + r.n.2006

Zbraslavice – 28.-30.10. 2018:

Neděle 28.10.

09:30 – 11:30 technika
12:00 oběd + polední klid
14:30 – 16:30 randori
17:30 večeře
19:30 – 21:00 ne-waza
22:00 večerka

Pondělí 29.10.

08:00 snídaně
09:30 – 11:30 randori
12:00 oběd
14:30 běh + posilovna
17:30 – večeře
19:30 – 21:00 technika
22:00 večerka

Sobota 30.10.

08:00 snídaně
9:30 – 11:00 technika
12:00 oběd
12:30 odjezd domů



Martin Horský