

Rozpis tréninků

čtvrtek 09.04.2020

10:00 – 11:30 tachi – waza, kumi kata

15:00 – 17:00 randori

20:00 – 21:00 ne – waza



pátek 10.04.2020

08:00 – 09:00 ne - waza

11:00 – 13:00 randori

16:00 – 18:00 tachi - waza

18:30 – 19:00 regenerační běh

19:00 strečink

sobota 11.04.2020

07:30 – 08:30 posilovna

10:15 – 12:15 randori

14:00 – 16:00 tachi, ne - waza

16:30 ukončení kempu

