



# Karate Lions Pardubice „City“ Camp 2013 – rozpis tréninků, program



(Akce je otevřena i pro nečleny Karate Lions Pardubice.)

[Podrobné informace o Karate Lions Pardubice City Camp 2013](#) – info,  
pozdvánka

(Rozpis je **předběžný** a **může se ještě změnit**.)

(V případě **extrémně krásného počasí** přibude **blok koupání** ☐ )

## **Pátek:**

09:00 – 09:45 – **příjezd, ubytování** (Milan)

10:00 – 11:30 – **Tréninkový blok 1**

– *Obě skupiny* – Atletická a fyzická příprava (Milan)

12:00 – **oběd**

14.00 – 15.15 – **Tréninkový blok 2**

– *Závodní tým* – kumite (Ondra, Milan)

15:30 – **Svačina – závodní tým**

15:30 – 16:30 – **Tréninkový blok 3**

– *Lvíčata, nezávodníci* – Příprava na páskování (Milan, Ondra)

16:30 – **Svačina – Lvíčata, nezávodníci**

16:30 – 17:30 – **Tréninkový blok 4**

– *Závodní tým* – kata (Ondra, Milan)

18:00 – **Večeře**

**po večeři** – opékání, volný program, hry (dle počasí)

## **Sobota:**

07:30 – 08:00 **rozcvička**

– *Závodní skupina* – Rozcvička + delší běh (Ondra)

– *Lvíčata, nezávodníci* – Rozcvička + kratší běh (Milan)

08:00 – **snídaně**



Karate Lions Pardubice „City“ Camp 2013 – rozpis tréninků,  
program

10:00 – 11:30 – **Tréninkový blok 1**

- *Závodní tým* – Crossfit (Milan)
- *Lvíčata, nezávodníci* – Příprava na páskování (Ondra)

12:00 – **oběd**

14.00 – 15.15 – **Tréninkový blok 2**

- *Závodní tým* – kata (Ondra, Milan)

15:30 – **Svačina – závodní tým**

15:30 – 16:30 – **Tréninkový blok 3**

- *Lvíčata, nezávodníci* – Crossfit „mini“ (Milan, Ondra)

16:30 – **Svačina – Lvíčata, nezávodníci**

16:30 – 17:30 – **Tréninkový blok 4**

- *Závodní tým* – kumite (Ondra, Milan)

17:45 – **Večeře**

**po večeři – Lanové překážky a hry** – podle počasí (David)

**Neděle:**

07:30 – 08:00 **rozcvička**

- *Závodní skupina* – Rozcvička + delší běh (Ondra)
- *Lvíčata, nezávodníci* – Rozcvička + kratší běh (Milan)

08:00 – **snídaně**

09:30 – 11:30 – **Tréninkový blok 1**

- *Všichni* – Protahovací a rehabilitační trénink (Hubená)

12:00 – **oběd (Japonský s hůlkami ☐ )**

14.00 – 15.15 – **Tréninkový blok 2**

- *Závodní tým* – kata / kumite dle výběru (Ondra, Milan)

15:30 – **Svačina – závodní tým**

15:30 – 16:30 – **Tréninkový blok 3**

- *Lvíčata, nezávodníci* – Individuální trénink (Milan, Ondra)

16:30 – **Svačina – Lvíčata, nezávodníci**

16:30 – 17:30 – **Tréninkový blok 4**



## Karate Lions Pardubice „City“ Camp 2013 – rozpis tréninků, program

- *Závodní tým* – Individuální trénink (Ondra, Milan)

18:00 – **Večeře**

**po večeři – balení, odjezd**

**Dotazy / náměty:**

Případné dotazy / náměty pište na: [info@karate-lions.cz](mailto:info@karate-lions.cz)