



Karate Lions Pardubice Mini Camp 2014 – rozpis tréninků, program



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

[Podrobné informace o Karate Lions Pardubice Mini Camp 2014](#) – info,
pozvánka

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

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

Legenda, popis:

XXX - zaměření technika / příprava na páskování

XXX - zaměření sportovní forma karate

XXX - zaměření kondiční příprava

každý účastník si vybírá denní trénink následujícím způsobem:

rozcvička (kromě čt) + 2 až 5 bloků dle výběru a zvoleného zaměření

Čtvrtek:

13:00 - 14:00 - Příjezd, ubytování

14:00 - 15:00 - Zahájení + společný trénink - atletika (Milan)

15:00 - 16:30 - Bunkai kata (Ondra)

16:30 - 17:30 - Techniky do lapy (Honza)

17:45 - Večeře - opékání, grilování

po večeři - opékání, posezení

22:00 - večerka (do 18 let)

Pátek:

7:30 - 8:00 - Rozcvička

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

***Základní skupiny, nezávodníci* - Rozcvička + **kratší běh** (Milan)**

08:00 - Snídaně



Karate Lions Pardubice Mini Camp 2014 – rozpis tréninků, program

09:00 - 10:00 - Tréninkový blok 1 - Cross Training (Milan)

10:00 - 11:30 - Tréninkový blok 2 - kihon-ido páskování do 6. kyu (Honza)

12:00 - Oběd

14:00 - 15:00 - Tréninkový blok 3 - Soutěžní kata Shotokan (Ondra)

15:00 - Svačina (blok 3)

15:00 - 16:00 - Tréninkový blok 4 - kata Shotokan páskování (Milan)

16:00 - Svačina (blok 4)

16:00 - 17:00 - Tréninkový blok 5 - Soutěžní kumite WKF (Ondra)

17:15 - Večeře

po večeři - hry (dle počasí)

22:00 - večerka (do 18 let)

Sobota:

7:30 - 8:00 - Rozcvička

***Závodní skupina* - Rozcvička + **intervalový běh** (Ondra)**

***Základní skupiny, nezávodníci* - Rozcvička + **kratší běh** (Milan)**

08:00 - Snídaně

09:00 - 10:00 - Tréninkový blok 1 - Cross Training Mini (Milan)

10:00 - 11:30 - Tréninkový blok 2 - kihon-ido páskování nad 6. kyu (Ondra)

12:00 - Oběd

14:00 - 15:00 - Tréninkový blok 3 - Soutěžní kumite WKF (Milan)

15:00 - Svačina (blok 3)

15:00 - 16:00 - Tréninkový blok 4 - kumite Shotokan páskování (Honza)

16:00 - Svačina (blok 4)

16:00 - 17:00 - Tréninkový blok 5 - Soutěžní kata Shotokan (Ondra)

17:15 - Večeře

po večeři - hry (David + Carpediem team)

22:00 - večerka (do 18 let)

Neděle:

7:30 - 8:15 - Rozcvička



Karate Lions Pardubice Mini Camp 2014 – rozpis tréninků, program

Závodní skupina – Rozcvička + **Atletická abeceda** (Ondra)

Základní skupiny, nezávodníci – Rozcvička + **kratší běh** (Milan)

08:15 – Snídaně

09:00 – 10:00 – Tréninkový blok 1 – Strečink, uvolnění, regenerace (Honza)

10:00 – 11:30 – Tréninkový blok 2 – Individual, analýza kata, analýza zápasů kumite (Ondra + Milan)

12:00 – Oběd

14:00 – 15:00 – Tréninkový blok 3 – Předzkouška páskování do 6. kyu (Ondra + Milan + Honza)

15:00 – Svačina (blok 3)

15:00 – 16:00 – Tréninkový blok 4 – Předzkouška páskování nad 6. kyu (Ondra + Milan)

16:00 – Svačina (blok 4)

16:00 – 17:00 – Tréninkový blok 5 – Sportovní testy (Ondra + Milan)

17:15 – Focení + odjezd

Dotazy:

Případné dotazy pište na info@karate-lions.cz nebo do [kontaktního formuláře](#)

Podpořte sportovní činnost mládeže:

Chcete **podpořit sportovní činnost mládeže**? – **Staňte se partnerem** Karate Lions Pardubice pro výjezd na soutěže ME a MS nebo třeba partnerem pro podporu obecné činnosti ve sportu mládeže. Kontakt a více info na: info@karate-lions.cz nebo na +420 775 570 820.

Přijďte se podívat na trénink do Karate Lions Pardubice:

Přijďte si zatrénovat do klubu, **kde to myslí se sportem vážně** 

[Nábor nových členů](#)

[Rozpis tréninků](#)

[Přihláška do Karate Lions Pardubice](#)