



Karate Lions Pardubice Profi Camp 2014 – rozpis tréninků, program



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

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

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

Čtvrtek:

9:00 – 10:00 – Příjezd

10:00 – 11:30 – Obecný tréninkový blok – společně obě skupiny

11:30 – 13:30 – Oběd – společný (blízká restaurace) / individuální (doma, jiná restaurace, ...)

13:30 – 15:30 – Kata blok – úroveň A + úroveň B

15:30 – 16:30 – Svačina (donést svoji), **pauza**

16:30 – 18:30 – Kumite blok – úroveň A + úroveň B

18:30 – Večeře – společná (blízká restaurace) / individuální (doma, jiná restaurace, ...)

Po večeři – Promítání – analýza zápasů kata a kumite (donesené vaše zápasy / zápasy z ME, MS, ...), film / videa dle dohody

22:00 – večerka (do 18 let)

Pátek:

8:00 – 9:00 – Snídaně – donést svoji

10:00 – 11:30 – Obecný tréninkový blok – společně obě skupiny

11:30 – 13:30 – Oběd – společný (blízká restaurace) / individuální (doma, jiná restaurace, ...)

13:30 – 15:30 – Kumite blok – úroveň A + úroveň B

15:30 – 16:30 – Svačina (donést svoji), **pauza**



Karate Lions Pardubice Profi Camp 2014 – rozpis tréninků, program

16:30 – 18:30 – Kata blok – úroveň A + úroveň B

18:30 – Večeře – společná (blízká restaurace) / individuální (doma, jiná restaurace, ...)

Po večeři – Večer japonských tradic ☐

22:00 – večerka (do 18 let)

Sobota:

8:00 – 9:00 – Snídaně – donést svoji

10:00 – 11:30 – Kumite blok – úroveň A + úroveň B

11:30 – 13:30 – Oběd – společný (blízká restaurace) / individuální (doma, jiná restaurace, ...)

13:30 – 15:00 – Kata blok – úroveň A + úroveň B

15:00 – 16:00 – Svačina (donést svoji), **pauza**

16:00 – 17:00 – Regenerační blok – protažení, uvolnění, regenerace
(Otevřeno i pro rodiče účastníků)

~~**17:30 – 18:30 – Návštěva aqua centra Pardubice**~~
(zrušeno kvůli odstávce bazénu)

17:30 – 19:30 – Opékání / grilování u haly

19:30 – Závěr soustředění

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

Obecné info:

Snídaně – donést své jídlo (možnost i něco ohřát v kuchyňce)

Svačina – donést své „lehké“ jídlo

Společné obědy / večeře – v blízké čínské restauraci (po dohodě jinde)

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**.



Karate Lions Pardubice Profi Camp 2014 – rozpis tréninků, program

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](#)