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, pozvánka

(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**

Oficiální tisková zpráva z www.karate-lions.cz Všechna práva vyhrazena Karate Lions z.s. Použití je dovoleno pouze s písemným souhlasem Karate Lions z.s.

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**.

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