



Pro členy a rodiče: od 6.3. povinné ranní tréninky
pro nominované na ME v Rumunsku 2017 a otevřené pro další
zájemce

Pro členy a rodiče: od 6.3. povinné ranní tréninky pro nominované na ME v Rumunsku 2017 a otevřené pro další zájemce

**Informace o povinných ranních trénincích pro nominované na ME
v Rumunsku 2017 a pro další zájemce z řad členů klubu.**



Chtěl bych, aby každý člen Karate Lions Pardubice, který si na sebe oblékne znak České republiky (symbol těch nejlepších sportovců), mohl odjet reprezentovat naši zemi s dobrým pocitem, že pro svoji přípravu udělal absolutní maximum.

Vezměte tedy tuto pomyslně hozenou rukavici jako příležitost na sobě maximálně zapracovat a stát se lepší(m) a využijte čas, který vám dáváme k dispozici na maximum.

Hodně štěstí na Vaší cestě

Ondra

Tréninky jsou **povinné pro nominované na ME WUKF 2017 v Rumunsku**
a **doporučené a otevřené** pro každého, **kdo chce něčeho dosáhnout.** □

Rozpis tréninků:

PO – 5:45 – 6:45 – kumite (taktika)

ÚT – 5:45 – 6:45 – kata (sekvence ze 3 soutěžních kata)

ST – 5:45 – 6:45 – kumite (taktika)

ČT – 5:45 – 6:45 – kata (sekvence ze 3 soutěžních kata)

PÁ – volný den – regenerace, protažení (Každý sám doma)