



Pro členy: Letní fyzická a atletická příprava a začátek tréninků
karate

Pro členy: Letní fyzická a atletická příprava a začátek tréninků karate



Vzhledem k účasti většiny soutěžního týmu na **ME (Shotokan a WUKF)** začnou
tréninky již **poslední dva týdny v srpnu.**

(Pro všechny závodníky **nominované na ME** je tato **příprava povinná.**)

(Zúčastnit se mohou **všichni členové Karate Lions Pardubice.**)

Srpen:

(zaměření – **kondiční cvičení** – nezbytné pro získání dostatečné kondiční
připravenosti na novou sezónu)

(rychlostní, rychlostně-vytrvalostní trénink, crossfit, posilování, ...)

(Sraz vždy **před TJ Pardubičky 15 minut předem**)

(S sebou: kimono, chrániče, pití, oblečení na cvičení venku – tričko, kraťasy, pevné
boty na běhání)

(Trénink venku – hezké počasí, trénink uvnitř – špatné počasí)

20.8. (út) – 17.30 – 19.30

22.8. (čt) – 17.30 – 19.30

27.8. (út) – 17.30 – 19.30

29.8. (čt) – 17.30 – 19.30

(zaměření – **technicko-taktická připravenost na závody, příprava
na páskování**)

30.8. (pá) – Karate Lions City Camp – Seč

31.8. (so) – Karate Lions City Camp – Seč

1.9. (ne) – Karate Lions City Camp – Seč

Září:

kumite: speciální tréninky na **podmety** (použití v různých situacích, nástup
do podmetu, správná technika)

(první dva týdny v září ve spolupráci s Judo Pardubice – domluveno)



Pro členy: Letní fyzická a atletická příprava a začátek tréninků karate

příprava 5 špičkových **kombinací** pro každého závodníka a jejich **taktické** použití
(v rámci tréninků Karate Lions Pardubice)

kata: semináře se zaměřením na zlepšení **techniky a časování** + pochopení

bunkai jednotlivých kata

(nedělní semináře ve spolupráci s SCF (T. Dvořák) – rozjednáno)

Vzhledem k nutnosti **všestrannosti rozvoje** se všichni závodníci účastní **jak
přípravy kata a techniky, tak přípravy kumite**

páskování: v průběhu září bude možné složit zkoušku na vyšší technický stupeň

(zájemci mohou využít vyhrazený čas na trénincích **Individual 1** a **Individual 2**

([viz rozpis tréninků](#)) pro přípravu navíc na páskování)