



Pro členy: nový tréninkový koncept – skupina „profi karate“



(Platné od 4. 3. 2014)

Z důvodu zvýšení atraktivity a zeefektivnění tréninku skupiny **profi karate** byl zaveden nový tréninkový koncept **4 týdenních cyklů** následujícím způsobem:

1. týden měsíce:

Po – 16:30 – 18:30 – **Individual 1**

Út – 17:00 – 19:00 – **Kata (dlouhý blok)**

St – 17:00 – 20:00 – **Individual 2**

Čt – 17:00 – 19:00 – **Kumite (dlouhý blok)**

Pá, so, ne – semináře, soutěže, akce, regenerace, volno, ...

2. týden měsíce:

Po – 16:30 – 18:30 – **Individual 1**

Út – 17:00 – 19:00 – **Obecný blok 1, Obecný blok 2** (kata / bunkai / kumite / technika / crossfit / ...)

St – 17:00 – 20:00 – **Individual 2**

Čt – 17:00 – 19:00 – **Obecný blok 3, Obecný blok 4** (kata / bunkai / kumite / technika / crossfit / ...)

Pá, so, ne – semináře, soutěže, akce, regenerace, volno, ...

3. týden měsíce:

Po – 16:30 – 18:30 – **Individual 1**

Út – 17:00 – 19:00 – **Kumite (dlouhý blok)**

St – 17:00 – 20:00 – **Individual 2**

Čt – 17:00 – 19:00 – **Kata (dlouhý blok)**

Pá, so, ne – semináře, soutěže, akce, regenerace, volno, ...

4. týden měsíce:

Po – 16:30 – 18:30 – **Individual 1**



Pro členy: nový tréninkový koncept – skupina „profi karate“

Út – 17:00 – 19:00 – **Obecný blok 1, Obecný blok 2** (kata / bunkai / kumite / technika / crossfit / ...)

St – 17:00 – 20:00 – **Individual 2**

Čt – 17:00 – 19:00 – **Obecný blok 3, Obecný blok 4** (kata / bunkai / kumite / technika / crossfit / ...)

Pá, so, ne – semináře, soutěže, akce, regenerace, volno, ...

Pozn.:

Dlouhé bloky – ***detailnější procvičení*** daného tématu

Obecné (krátké) bloky – možnost zaměření se na ***aktuálně nutná témata*** k procvičení (aktuální situace na soutěžích, páskování, speciální případy, ...)

Individuální bloky – možnost ***samostatného cvičení*** libovolných nácviků členů skupiny „profi karate“ / po dohodě na požádání ***cílený trénink pod vedením trenéra*** na vybrané téma