



Pro členy: Profi karate – koncept tréninků 2015

Nový tréninkový koncept pro profi skupiny - rok 2015....



Profi Karate A, B:

V podstatě si budete moci vybrat z **následujících zaměření:**

- kata man (víc kata + povinný základ kumite),
- kumite man (víc kumite + povinný základ kumite),
- kata / kumite 50:50 (kata / kumite stejný poměr).

Všichni si volí tréninkové bloky z rozpisu níže tak, že mají **společný základ + své zaměření** + příp. **individuální / soukromé hodiny**.

Pondělí a středa si můžete zacvičit **individuálně**

Úterý a čtvrtek můžete cvičit **2 nebo 3 hodiny**

Profi karate C:

Tréninky **úterý a čtvrtek od 17 do 18** hodin

(Zaměření viz popis níže)

Zaměření tréninků:

Pondělí:

- 16:30 – 18:30 – **Individual / soukromé hod.** - kata / kumite / 50:50 – dle volby
(Individual zóna)

Úterý:

- 17:00 – 18:00 – **Kata 3** – technický základ + shitei kata (kata, kumite, 50:50)

- 18:00 – 19:00 – **Kata 2** – sentei kata (kata, 50:50) nebo **Kumite 4** – individual (kumite)

- 19:00 – 20:00 – **Kata 1** – tokui kata (kata, 50:50) nebo **Kumite 4** – individual (kumite)

Středa:



- 17:00 – 20:00 – **Individual / soukromé hod.** – **kata** / **kumite** / **50:50** – dle volby (Individual zóna)

Čtvrtek:

- 17:00 – 18:00 – **Kumite 3** – technický základ (**kata**, **kumite**, **50:50**)

- 18:00 – 19:00 – **Kumite 2** – pokročilé nácviky (**kumite**, **50:50**) nebo **Kata 4** – individual (**kata**)

- 19:00 – 20:00 – **Kumite 1** – pokročilé nácviky (**kumite**, **50:50**) nebo **Kata 4** – individual (**kata**)

Pátek:

- regenerace, tréninky doma, semináře, ...

Sobota, neděle:

- soutěže, semináře, ...

Popis tréninkových bloků:

Kata 4 – individuální procvičení – dle zadání trenéra, *1x vyrušení = vyloučení z tréninku*

(Pouze pro pokročilé žáky, kteří dokážou zvládnout úskalí individuálního tréninku!!!)

Kata 3 – Shitei kata (H1 – H5 a tekki 1) + technický základ (včetně technik na páskování dle potřeby)

Kata 2 – Sentei kata (Bassai day, Empi, Jion, Hangetsu, Kanku dai)

Kata 1 – Tokui kata (Jiin, Tekki 2 a 3, Gankaku, Bassai sho, Kanku sho, Sochin, Nijushiho, Gojushiho dai, Gojushiho sho, Chinte, Unsu, Meikyo, Wankan, Jitte)

Zaměření kata 1 a kata 2 může být někdy upraveno vzhledem k výuce nových kata, přípravě na turnaje, páskování, atd.

Kumite 1 – *zatím pouze po předchozí domluvě* – pokročilé nácviky (vrcholové příprava) – individuálně laděná taktika, videorozbory, ...

Kumite 2 – pokročilé nácviky – taktika, soutěžní trend, videorozbory, ...

Kumite 3 – základní nácviky kumite (pro pokročilé – oprava a čištění techniky)

Kumite 4 – – individuální procvičení – dle zadání trenéra, *1x vyrušení =*



vyloučení z tréninku

(Pouze pro pokročilé žáky, kteří dokážou zvládnout úskalí individuálního tréninku!!!)

Zaměření tréninků út a čt se mění mezi sebou - lichý / sudý týden

Celkem máte k dispozici až 11 hodin týdně... □

Zaměření individuálních bloků může být (po domluvě) upraveno vzhledem k přípravě na páskování.