

TRÉNINK

Karate Lions Pardubice
www.karate-lions.cz

TECHNIKA

PO

ÚT

ST

ČT

PÁ

KOPY

ÚDERY

BLOKY

POSTOJE

KATA

KLIKY

SED-LEHY

DŘEPY

.....

.....

Inspirace k nácviku technik na:

www.karate365.cz a facebooku  karateLions