



TRAINING DAY

- Kdy:** **27.9.2014**
- Kde:** Sportstudio PRIMA – Dojo Karate klubu Tygr Karlovy Vary
Buchensvaldská 460/7 Karlovy Vary-Rybáře 5.patro
- Cena:** **150Kč** – (Cena obsahuje 3 tréninkové jednotky, dohled nad trénujícími, profesionální coaching, vedení zápasu rozhodčími SKeKK)
- Přihlášení:** Na místě
- Povinná výbava:** Chrániče rukou
- Doporučená výbava:** Chrániče zubů, holení, nártů, suspensor
- Info:** 606131845

Časový rozpis:

10:00-11:00	Trénink č.:1) Rozcvičení, kruhový trénink
11:00-12:00	Pauza na svačinu, oběd, občerstvení
12:00-13:00	Trénink č.:2) Kumite IPPON – zápasy na jednu bodovanou akci
13:00-13:30	Vysvětlení taktiky, pravidla zápasu, ukázka
13:30-15:00	Trénink č.:3) Zápasy kumite sanbon na 1 minutu

Přijďte si zatrénovat pod vedením medailistů z Mistrovství Světa, společně s reprezentanty ČR a medailisty z Mistrovství Evropy...

Partneři akce:

