

INTENSYWNE TRENINGI KARATE 11-15.01.2021

Poniedziałek 11.01	Wtorek 12.01	Środa 13.01	Czwartek 14.01	Piątek 15.01
8.00 - 8.30 Przygotowanie do treningów				
8.30-10.15 Trening Kumite Sportowego	8.30-10.15 Trening Kumite Sportowego	8.30-10.15 Trening Kumite Sportowego	8.30-10.15 Trening Kumite Sportowego	8.30-10.15 Trening Kumite Sportowego
10.45 - 11.45 Cross IKA + Rozciąganie	10.45 - 11.45 Rozciąganie P.Paulina	10.45 11.45 Cross IKA + Rozciąganie	10.45 - 11.45 Rozciąganie P.Paulina	10.45 11.45 Cross IKA + Rozciąganie
12.00 lub 12.15 Obiad – Przerwa				
13.15 – 14.15 Akrobatyka gr. I 13.15 – 14.15 Kata Sportowe gr. II	13.00 – 14.30 Akrobatyka gr. I 13.00 – 14.30 Kata Sportowe gr. II	12.45-13.35 Trening psychologiczny 14.00 – 15.00 Akrobatyka gr. I 14.00 – 15.00 Kata Sportowe gr. II	13.15 – 14.15 Akrobatyka gr. I 13.15 – 14.15 Kata Sportowe gr. II	13.15 – 14.15 Trening kopnięć
14.15 – 15.15 Akrobatyka gr. II 14.15 – 15.15 Kata Sportowe gr. I	14.30 – 16.00 Akrobatyka gr. II 14.30 – 16.00 Kata Sportowe gr. I	15.00 – 16.00 Akrobatyka gr. II 15.00 – 16.00 Kata Sportowe gr. I	14.15 – 15.15 Akrobatyka gr. II 14.15 – 15.15 Kata Sportowe gr. I	14.45 – 15.45 Film szkoleniowy Zakończenie ITK
15.30 - 16.00 Zakończenie dnia				

