

**Program soustředění**  
*Programm des Trainingscamps:*  
**2.5. – 5.5.2019**

**ČTVRTEK - DONNERSTAG:**

|               |                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------|
| 15:30 – 16:00 | příjezd, ubytování – <i>Ankunft, Unterbringung</i> |
| 17:00 – 19:00 | odpolední trénink – <i>Nachmittagstraining</i>     |
| 19:00 – 19:30 | večeře – <i>Abendessen</i>                         |
| 20:00 – 21:00 | večerní protažení – <i>Abendliches „Strecken“</i>  |
| 22:00         | večerka – <i>„Betthupferl“</i>                     |

**PÁTEK - FREITAG:**

|               |                                                                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:30 – 8:00   | rozcvička – <i>Morgendliche Gelenksübungen</i>                                                                    |
| 8:00 – 8:30   | snídaně – <i>Frühstück</i>                                                                                        |
| 10:00 – 12:00 | dopolední trénink (základní techniky, tul) – <i>Vormittagstraining (grundlegende Technik, tul)</i>                |
| 12:00 – 12:30 | oběd – <i>Mittagessen</i>                                                                                         |
| 14:00 – 15:00 | teorie Taekwon-do – <i>Theorie des Taekwon-do</i>                                                                 |
| 16:00 – 18:00 | odpolední trénink (systém boje, sebeobrana) – <i>Nachmittagstraining (System des Kampfes, Selbstverteidigung)</i> |
| 18:00 – 18:30 | večeře – <i>Abendessen</i>                                                                                        |
| 20:00 – 21:00 | hry – <i>Spiele</i>                                                                                               |
| 22:00         | večerka – <i>„Betthupferl“</i>                                                                                    |

**SOBOTA - SAMSTAG:**

|               |                                                                                                                                             |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:30 – 8:00   | rozcvička – <i>Morgendliche Gelenksübungen</i>                                                                                              |
| 8:00 – 8:30   | snídaně – <i>Frühstück</i>                                                                                                                  |
| 10:00 – 12:00 | dopolední trénink (základní techniky, tul, speciální techniky) – <i>Nachmittagstraining (grundlegende Techniken, tul, Spezialtechniken)</i> |
| 12:00 – 12:30 | oběd – <i>Mittagessen</i>                                                                                                                   |
| 14:00 – 15:00 | teorie Taekwon-do – <i>Theorie des Taekwon-do</i>                                                                                           |
| 16:00 – 18:00 | odpolední trénink (systém boje, sebeobrana) – <i>Nachmittagstraining (System des Kampfes, Selbstverteidigung)</i>                           |
| 18:00 – 18:30 | večeře – <i>Abendessen</i>                                                                                                                  |
| 20:00 – 21:00 | hry, teorie Taekwon-do – <i>Spiele, Theorie des Taekwon-do</i>                                                                              |
| 22:00         | večerka – <i>„Betthupferl“</i>                                                                                                              |

**NEDĚLE - SONNTAG:**

|               |                                                                                                                                            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:30 – 8:00   | rozcvička – <i>Morgendliche Gelenksübungen</i>                                                                                             |
| 8:00 – 8:30   | snídaně – <i>Frühstück</i>                                                                                                                 |
| 9:00 – 9:30   | vyklizení pokojů                                                                                                                           |
| 10:00 – 12:00 | dopolední trénink (základní techniky, tul, speciální techniky) – <i>Vormittagstraining (grundlegende Techniken, tul, Spezialtechniken)</i> |
| 12:00 – 12:30 | oběd – <i>Mittagessen</i>                                                                                                                  |