

PLÁN TŘINÁCTÉHO JARNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ

TAEKWON-DO ŠKOLY VELEŠÍN ITF

27.4. - 30.4.2023, hotel Aktiv

Čtvrtek 27.4.

16:00	příjezd, ubytování
17:00 – 19:00	trénink
19:00	večeře
20:00 – 21:00	trénink
22:00	večerka

Pátek 28.4.

07:30	rozcvička
08:00	snídaně
10:00 – 12:00	dopolední trénink
12:30	oběd
16:00 – 18:00	odpolední trénink
18:30	večeře
22:00	večerka

Sobota 29.4.

07:30	rozcvička
08:00	snídaně
10:00 – 12:00	dopolední trénink
12:30	oběd
16:00 – 18:00	odpolední trénink
18:30	večeře
22:00	večerka

Neděle 30.4.

07:30	rozcvička
08:00	snídaně
10:00 – 12:00	dopolední trénink
12:30	oběd
16:00 – 18:00	odpolední trénink
18:30	večeře
19:00	odjezd