

Plán březnové trenérské soustředění 8.3. až 10.3. Přední Výtoň

pátek	program	lektor	poznámka
16:00	ubytování		
17:00-18:30	základní tech.	<i>Milan Prokeš</i>	možnosti nácviku základních technik
18:30-19:00	posilování	<i>Jana Mikešová, Hana Císařová</i>	jednoduchý posilovací program pro tréninky
19:00	večeře		
20:00-21:00	první pomoc	<i>Hana Císařová</i>	důležité znalosti a praktiky pro každého trenéra
od 21:00	osobní volno		možnost nácviku sestav se zbraněmi

sobota	program	lektor	poznámka
8:00	snídaně		
9:30-10:00	povinné sestavy	<i>Zdeněk Rubeš</i>	nácvik dle technických stupňů, příprava na danové zkoušky
10:00-11:00	sportovní boj	<i>Domink Sluka</i>	nácvik základních prvků sportovního boje
11:00-11:30	sebeobrana	<i>Milan Prokeš</i>	základní techniky sebeobrany, včetně postojů
11:30-12:00	povinné sestavy	<i>Zdeněk Rubeš</i>	nácvik dle technických stupňů, příprava na danové zkoušky
12:00	oběd		
13:00-15:00	osobní volno		možnost nácviku sestav se zbraněmi
15:30-16:30	sportovní boj	<i>Domink Sluka</i>	nácvik základních prvků sportovního boje
16:30-17:00	sebeobrana nůž	<i>Milan Prokeš</i>	základní nácvik sebeobrany proti noži
17:00-17:30	povinné sestavy	<i>Zdeněk Rubeš</i>	nácvik dle technických stupňů, příprava na danové zkoušky
17:30-18:00	posilování	<i>Jana Mikešová, Hana Císařová</i>	jednoduchý posilovací program pro tréninky
18:00	večeře		
19:00-20:00	osobní volno		možnost nácviku sestav se zbraněmi
20:00-21:00	hry	<i>Jana Mikešová, Hana Císařová</i>	hry a protahování

neděle	program	lektor	poznámka
8:00	snídaně		
9:30-10:00	povinné sestavy	<i>Zdeněk Rubeš</i>	nácvik dle technických stupňů, příprava na danové zkoušky
10:00-11:00	sportovní boj	<i>Domink Sluka</i>	nácvik základních prvků sportovního boje
11:00-12:00	opakování		dle potřeby trenérů, jednotlivců opakování