

Trenérské soustředění s Honzou Mračkem

v rámci podzimního soustředění TKD Velešín

- Ve dnech: 27.9. – 1.10.2023
- Plán akce: pohyb pro matsogi, nácviky kombinací, kontratechniky, taktika, strategie pro sportovní boj, tul, speciální techniky, silové přerážení, sebeobrana a boj s nožem, celkem 25 hodin odborného semináře započítávaných do trenérské praxe
- Určeno pro: trenéry ČST, členy ČST bez rozdílu věku
- Lektoři: Mgr. Jan Mraček VI. dan, Ing. Milan Prokeš VII. dan, Aleš Císař VI. dan
- Pořadatel: Taekwon-do škola Velešín ITF, z.s., pod záštitou Českého svazu taekwon-do ITF, z.s.
- Místo: hotel Aktiv, Přední Výtoň www.hotelaktiv.cz
- Cena: **4500kč** celé, plná penze, jeden den **1000kč**
- Program: Hlavní náplní bude cvičení s reprezentačním trenérem Honzou Mračkem, doplněným o nácviky sebeobrany a obrany proti noži. Účastníci budou rozděleni do třech skupin (děti, junioři, trenéři a závodníci), které postupně procvičí všechna zaměření.
- Středa 27.9. 16:00 – 17:00 příjezd, ubytování
17:00 – 18:30 trénink
19:00 večeře
20:00 děti-hry, ostatní seznámení s programem, cílem a účastníky soustředění
- Čtvrtek 28.9. 7:30 rozcvička
9:00 – 12:00 dopolední trénink
12:00 oběd
15:00-17:30 odpolední trénink
18:00 večeře
19:30-20:30 fitness, posilovací trénink
- Pátek 29.9. 7:30 rozcvička
9:00 – 12:00 dopolední trénink
12:00 oběd
15:00-17:30 odpolední trénink
18:00 večeře
19:30-20:30 fitness, posilovací trénink
- Sobota 30.9. 7:30 rozcvička
9:00 – 12:00 dopolední trénink
12:00 oběd
15:00-17:30 odpolední trénink

18:00 večeře

19:30 vyhodnocení soustředění, společenský večer

Neděle 1.10. 7:30 rozcvička

9:00 – 12:00 dopolední trénink + TKD Fitness

12:00 oběd, odjez domů

Poznámka: Předpokládáme velký zájem o toto soustředění, kde kapacita hotelu je 110 lidí. Proto neváhejte a přihlaste se včas přes www.tajky.cz , čím dříve, tím lépe.