

Pozvánka na soustředění TmRS Liberckého, Ústeckého, Královehradeckého a Karlovarského Kraje



určeno pro členy TmRS, podle výběru platné směrnice TM 2023



Termín: 17.- 19. 11. 2023 pro všechny členy Ústeckého kraje TmRS (po dohodě)

18.11.2023 otevřeno pro všechny členy TmRS příslušného kraje

Místo: Penzion Sportcentrum, Jarmilina stezka 256, 471 63 Doksy

Platba: Medailisté z ME a YL	zdarma
Členové úzkého výběru reprezentace 2023	zdarma
Členové TmRS	100,-Kč
Nečlenové TmRS	300,-Kč
Možno zakoupení obědu:	
Nečlenové TmRS	160,-Kč
Členové TmRS	zdarma

trenéři: Kata: Ing. Jan Drobeček, Bc. Dominik Bandas, Jiří Čepička
Kumite: Mgr. Petr Nechyba, Vladislav Kis

Program: Příprava na MČR a kvalifikační turnaj, technická a taktická příprava

Registrace : na otevřený trénink 18.11.2023, elektronicky přes databázi Čubu do 15.11.2023, splatné na místě

Harmonogram soustředění:

Pátek

Trénink kata U10 – U21 / posilovna kumite A

Trénink kumite U10 – U21 / kata regenerace

sobota

10.00 – 11.15 Trénink Kata U10 – U12/ Kata U14 – U21 – základní techniky

11.15 – 12.30 Trénink kumite U10 – U12/U14 – U21 – technická a taktická příprava

12.30 - 13.00 Oběd

14.00 – 15.15 Trénink kata výběr - jen pro kata speciál

15.15 – 16.15 Kumite sparing U10 – U12/U14 – U21 pro všechny

16.30 – 17.30 Zakončení soustředění (finálové zápasy v kata/kumite)

Regenerace kumite

Neděle:

Trénink kata U10 – U21+ kompenzační cvičení

Trénink kumite U10 – U21 + kompenzační cvičení

Zakončení soustředění

Za Ústecký kraj Mgr. Petr Nechyba, 606 221 386