**Soustředění Staré Splavy -termín: 29. 11 - 1. 12. 2019**

**Harmonogram akce:**

**pátek**

14:00 nakládka tatami v Doběticích , následný odjezd

16:00 sraz ve Splavech

**sobota – neděle** dle programu

**neděle**

14.00 hodin odjezd, vykládka tatami v Doběticích

**Seznam:**

1. Drábek Dan 19
2. Drábek Martin 17
3. Podrábský Petr 18
4. Filip Krišal 17
5. Filip Černík 18
6. Sotonová Kateřina 17
7. Konášová Veronika 18
8. Husáková Laura 16
9. Chobotová Tereza 16
10. Kovářová Lenka 15
11. Drahanová Aljona 15
12. Gubíková Eliška 15
13. Lindnerová Jůlie 15
14. Kozlová Elen 13
15. Čepičková Adéla 13
16. Bázler Marek 15
17. Pavel Matěj 15
18. Bednář Jan 13
19. Polák Michal 13
20. Zita Kimi 13
21. Šmejkal Am 12
22. Peterka Petr 13
23. Foriš David 13
24. Růžička Jan 11
25. Vuong Nguyen 11
26. Kendík Miroslav 11
27. Otrando Simone 11
28. Pracnová Nikola 8
29. Červená Nela 8
30. Nývltová Klementina 8
31. Vondráková Ivana 8
32. Vondráková Zuzana 8

 Doprovod: trenéři P. Nechyba, J. Rajchert, J. Čepička, D. Bandas

**Harmonogram soustředění**

**Pátek:**

**14:00 nakládka tatami a pomůcek**

**16.00 příjezd závodníků, sraz na místě**

**17.00 – 18.15 trénink kumite/kata**

**19.00 večeře**

**20.30 sauna, vířivka**

**22.00 večerka U12, U14**

**23.00 večerka U16, U18, U21**

**Sobota:**

**8.00 snídaně**

**9.30 – 10.45 trénink kata**

**10.45 – 11.00 strečink kata**

**10.30 – 10.45 Warm up kumite**

**10.45 – 12.00 trénink kumite**

**13.00 oběd**

**15.00 – 16.30 trénink kata**

**15.00 – 16.00 video kumite**

**17.00 – 18.00 video kata**

**16.30 – 18.00 trénink kumite**

**19.00 večeře**

**20.30 sauna, vířivka**

**22.00 večerka U12, U14**

**23.00 večerka U16, U18, U21**

**Neděle:**

**8.00 snídaně**

**9.30 – 10.45 trénink kata**

**10.30 – 10.45 Warm up kumite**

**10.45 - 11.00 strečink kata**

**10.45 – 12.00 trénink kumite**

**13.00 oběd**

**13.30 ukončení soustředění, přeprava na vykládku tatami**