**Soustředění Staré Splavy + soustředění TmRS**

**Termín: 19. 11 - 21. 11. 2021**

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

**Začátek soustředění: pátek 16.00 hodin. Konec soustředění: neděle 13.30 hodin**

**Cena soustředění: 1500,- Kč - platba na místě**

**Doprava samostatná dle domluvy**

**Seznam:**

1. **Sotonová Kateřina**
2. **Kovářová Lenka**
3. **Drahanová Aljona**
4. **Gubíková Eliška**
5. **Lindnerová Jůlie**
6. **Kozlová Elen**
7. **Čepičková Adéla**
8. **Kokhanina Simona**
9. **Pavel Matěj**
10. **Bednář Jan**
11. **Polák Michal**
12. **Zita Kimi**
13. **Šmejkal Adam**
14. **Peterka Petr**
15. **Růžička Jan**
16. **Otrando Simone**
17. **Pracnová Nikola**
18. **Červená Nela**
19. **Nývltová Klementina**
20. **Čepičková Anežka**
21. **Veisová Petra**
22. **Faust Petr**
23. **Musil Lukáš**

**24. Nechuta Radek**

**25. Konůpková Adéla**

**26. Kříž Tomáš**

**27. Ondráček Michal**

**28. Michal Zemek**

**Doprovod: Nechyba, Rajchert, Bandas**

**Harmonogram soustředění**

**Pátek:**

**16.00 příjezd závodníků**

**17.15 – 18.15 Trénink kumite/kata**

**18.30 večeře**

**20.00 - 21.00 Trénink kumite/kata**

**22.00 večerka U10, U12, U14**

**23.00 večerka U16, U18, U21**

**Sobota:**

**8.00 snídaně**

**10.30 – 10.45 Warm up kumite**

**10.45 – 12.00 Trénink kumite TmRS + kompenzace**

**13.00 oběd**

**15.00 – 16.15 Trénink kumite TmRS**

**17.00 – 18.00 Video rozbor kumite**

**18.30 večeře**

**19.30 sauna, vířivka pro vybrané závodníky**

**20.00 – 21.00 Trénink kata**

**22.00 večerka U10, 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 Kompenzace kata**

**10.45 – 12.00 Trénink kumite + kompenzace**

**11.15 – 12.15 Video rozbor kata**

**13.00 oběd**

**13.30 ukončení soustředění**