



JUDO ACADEMY

INTENZIVKA KONDICE, POSILOVÁNÍ

10+

Jednodenní intenzivní program

Hlavní náplní je kondiční příprava, která se skládá z tréninku rychlosti a obratnosti v kombinaci s judistickým tréninkem a posilovacího kruhového tréninku. Součástí programu jsou také hry a přednáška o základní zdravé výživě. Děti jsou rozděleny do skupin podle věku.

9.00 - 9.30
PŘÍCHOD

15.00 - 16.00
KLOUBNÍ
POHYBLIVOST,
HRY, PŘÍPADNĚ
VENKOVNÍ HRY
V LESOPARKU

9.30 - 11.15
TRÉNINK JUDA,
ROZVOJ RYCHLOSTI,
OBRATNOSTI,
ROVNOVÁHA

14.00 - 15.00
POSILOVACÍ
KRUHOVÝ TRÉNINK
PŘÍMĚŘENÝ VĚKU

11.45
OBĚD, POLEDNÍ
KLID (PROMÍTÁNÍ
FILMU),
PŘEDNÁŠKA
O ZDRAVÉ
VÝŽIVĚ