



JUDO ACADEMY

INTENZIVKA ZÁVODNÍ JUDO

8+

Jednodenní intenzivní program

Hlavní náplní je příprava na účast na závodech. Nezaměřujeme se pouze na základní techniky, ale také se věnujeme specifickým technikám, které jsou užitečné právě při závodech.

9.00 - 9.30
PŘÍCHOD

15.00 - 16.00
RANDORI

9.30 - 11.15
TRÉNINK TECHNIKY,
ROZVOJ RYCHLOSTI,
OBRATNOSTI

13.45 - 15.00
TECHNICKO-
TAKTICKÁ
PŘÍPRAVA

11.45 OBĚD,
POLEDNÍ KLID
(PROMÍTÁNÍ
FILMU)