

ROZVRH

Letního GASSHUKU Českého svazu Watejitsu

	A	B	Organizovaný program
26.7. Pondělí		Watejitsu – sebeobrana proti úchopům	
27.7. Úterý	Bó	Watejitsu - sebeobrana proti obejmutí	Sjíždění řeky
28.7. Středa	Nunchaku	Watejitsu - sebeobrana proti škrcení	Lysá hora
29.7. Čtvrtek	Sai	Watejitsu - sebeobrana proti zbraním (nůž, tyč, zbraň)	koupaliště/lanové centrum
30.7 Pátek	opakování		

7,00	Budíček
7,30 -8,00	Rozcvička
8,30	Snídaně
9,15 – 10,45	A1 trénink
10,45	Svačina
10,55 – 12,00	A2 trénink
12,30	oběd
13,30 – 15,00	odpolední pauza
15,15	Svačina
15,30 – 17,00	B1 trénink
17,00 – 18,00	B2 trénink
18,45	Večeře
20,00	Individuální trénink, volný program
21,00	večerka pro nezletilé děti

Vedoucí letního soustředění si vyhrazuje právo upravit podle potřeby.