

DZIUDO KLUBO "BUDOKA"

VASAROS TRENIRUOČIŲ STOVYKLA

Data: 2021 rugpjūčio 17-20 d.

Adresu: Kosmonautų g. 50, Jonava (4 aukštas)

Stovyklos kaina: 20 eurų

Stovyklos dalyviai: I grupė U13; II grupė U14-suaugę



TRENIRUOČIŲ PLANAS:

Diena	Grupė	Rytinė treniruotė	Vakarinė treniruotė
08 17	I	9:30-11:00 Technika stovėsenoje Tachi waza-4	15:00-16:30 Ne waza-2 Tachi waza-6
08 17	II	11:00-12:40 Ne waza-2 Tachi waza-6	16:30-18:10 Ne waza-3 Tachi waza-7
08 18	I	9:30-11:00 Technika parteryje Tachi waza-3 Tachi waza -4	15:00-16:30 Ne waza-7min golden score Tachi waza-6
08 18	II	11:00-12:40 Ne waza-2 Tachi waza-8	16:30-18:10 Ne waza-10min golden score Tachi waza-6
08 19	I	9:30-11:00 Ne waza-3 kovos Tachi waza-4 kovos	LAISVA
08 19	II	11:00-12:40 Ne waza-2 Tachi waza-7	LAISVA
08 20	I	9:30-11:00 Ne waza-1 kovos Tachi waza-6 kovos	15:00-16:30 Ne waza-2 Tachi waza-6
08 20	II	11:00-12:40 Ne waza-2 Tachi waza-6	16:30-18:10 Ne waza-1 Tachi waza-7

REGISTRACIJA: mantasjudo@gmail.com Atsiunčiam dalyvių sąrašą ir dalyvavimo dienas.

Daugiau info: +370 683 07109 Mantas; +370 626 60599 Karolis