

D E N N Í P R O G R A M
Soustředění Judo SKKP Brno
Bory 2023
8. – 15. července 2023

06:55 budíček

07:10 – 07:45 rozcvička - ranní běh

07:45 – 08:00 osobní hygiena

08:00 - 08:30 snídane

08:30 – 09:00 úklid stanů - prohlídka

09:15 – 10:45 dopolední trénink A

(svačina v mezi čase)

10:45 – 12:45 dopolední trénink B

13:00 – 13:30 oběd

15:15 – 16:45 odpolední trénink A

(svačina v mezi čase)

17:45 – 18:45 odpolední trénink B

18:45 – 19:00 osobní hygiena po tréninku

19:15 večere

20:00 – 20:15 zhodnocení dne

20:45 – 21:00 osobní hygiena

21:00 večerka

22:00 večerka - dorost

Vedoucí soustředění: Jiří Pálka, tel. 602 541 557