

Časový plán srazu VSCM Juliska 2/2024

Pátek 9.2. 2024

15 00	sraz, stadion Juliska (před vrátnicí)
15 15 – 16 45	atletika - technické cvičení, koordinace, obratnost
17 00 – 18 00	plavání, nácvik techniky
18 45	večeře

Sobota 10.2. 2024

8:45	sraz, stadion Juliska (před vrátnicí)
9:00 - 10:00	plavání, nácvik techniky
10:30 - 12:00	atletika - technické cvičení, koordinace, obratnost, nácvik startů, schody
13:00	oběd
15:15 - 15:30	trenažér rozjetí (technika, cvičení), RP3 + C2
15:30 - 17:15	posilovna s instruktorem - nácvik správné techniky silové přípravy
18:00	večeře

Neděle 11.2. 2024

8:15	sraz, loděnice ASC Dukla Praha (před vrátnicí)
8:30 - 9:15	trenažér / bazén rozjetí (technika, cvičení), RP3 + C2, rychlost
9:30 - 10:45	posilovna kompenzační (kompenzační cvičení, vlastní váha, core)
11:45	oběd
12:30	ukončení