

Časový plán srazu Talent ID Juliska 2/2022

Pátek 25.2. 2022

15 00	sraz , stadion Juliska (před vrátnicí), negativní test
15 30 – 16 30	atletika technické cvičení, koordinace, obratnost
17 00 – 18 00	plavání, nácvik techniky
18 30	večeře

Sobota 26.2. 2022

9:30	sraz , stadion Juliska (před vrátnicí)
10:00 - 11:30	atletika technické cvičení, koordinace, obratnost, nácvik startů. Nebo test ANP
12:00 - 12:40	plavání, nácvik techniky
13:15	oběd restaurace
15:30 - 17:00	posilovna s instruktorem - David Kotrč, nácvik správné techniky dřep, mrtvý tah, přemístění, BP
18:00	večeře

Neděle 27.2. 2022

8:15	sraz , loděnice ASC Dukla Praha (před vrátnicí)
8:30 - 9:00	trenažér / bazén rozjetí (technika, cvičení), RP3 + C2
9:30 - 11:00	posilovna kompenzační (kompenzační cvičení, vlastní váha, core)
11:45	oběd