

**DENNÍ PROGRAM**  
**Soustředění Judo SKKP Brno**  
**Bory 2021**  
**10. – 17. července 2021**

- 06:55**            **budíček**
- 07:10 – 07:45** **rozcvička - ranní běh**
- 07:45 – 08:00** **osobní hygiena**
- 08:00 - 08:30** **snídaně**
- 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**            **večeře**
- 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**