

Seminarium K-1

2013-03-11 07:21

A blurred action shot of two karate fighters in a match, one in a red gi and the other in a blue gi, with motion blur indicating fast movement.

SEMINARIUM

K1

12-14 kwietnia 2013 r.
Ośrodek Przygotowań Olimpijskich SPAŁA

Instruktorzy:
Jarosław Rogala
Adrianna Bieńkowska
oraz
Bogusław Jeremicz

Organizator: POLSKA FEDERACJA KYOKUSHIN KARATE

Seminarium K-1

OPO Spała 12-14 kwietnia 2013

Koszt uczestnictwa : 380 zł.

I rata do 8.04.2013 r. - 100 zł. jest warunkiem rezerwacji!

II rata 12.04.2013 r. - 280 zł. wpłata w dniu przyjazdu

Rezerwacja miejsc :

Zarezerwować miejsce można TYLKO wpłacając na konto federacji

I ratę do 8.04.2013 r.

Polska Federacja Kyokushin Karate, 80-425 Gdańsk, ul. Mickiewicza 6a

ING Bank Śląski Nr: 13 1050 1764 1000 0023 1384 8588

Na przekazie prosimy dopisać: ośrodek, Seminarium K-1

Program seminarium :

-doskonalenie technik ataku i obrony

-metody kształtowania szybkości

-metody kształtowania siły i kondycji

-doskonalenie kopnięć na tarczach treningowych

-taktyka walki

-poranny rozruch w terenie

-basen, sauna

Podstawowe rzeczy:

Rękawice bokserskie (16oz lub 14oz, nie mniejsze), koszulki bawełniane

(kilka), spodenki, ochraniacze goleń/stopa, ochraniacz zębów, owijki, strój

sportowy do treningów w terenie, przybory toaletowe.

Prosimy o zabranie tarcz treningowych 1 na 2 osoby.

Program na dzień 12.04.2013 r.

15.00 - 18.00 – przyjazd i zakwaterowanie w COS Spała

18.00 – kolacja

20.00 – pierwszy trening

Uwaga !

Seminarium skierowane jest do członków sekcji K-1 PFKK,

ale mogą w nim uczestniczyć wszyscy członkowie PFKK

Ubezpieczenie uczestników seminarium pokrywają i zapewniają kluby

macierzyste zrzeszone w PFKK lub uczestnicy ubezpieczają się indywidualnie.

Adres ośrodka:

OPO Spała, 97-215 Inowłódz, ul. Mościckiego 6