

# Tréninkový plánek bojovníků z Vysočan

|                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Den tréninku:            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Opakování názvů          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nácvik technik a postojů |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Procvičování katy        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Posilování               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| BONUS:<br>Pomoc rodičům  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

