

# Cadet Training Camp 21-23.05.2018 r. Bielsko-Biała POL

**Poniedziałek 21.05.2018**

Monday 21st of May

<b>9:00-11:00 Dziewczęta (Girls) + Chłopcy do 55 kg (Boys U 55 kg)</b>
<b>11:00-13:00 Chłopcy (Boys)</b>
10 min rozgrzewka Individual warm up
4x4 min Ne-waza
5 min Uchikomi
6x4 min Tachi-waza

<b>15:00-17:00 Dziewczęta (Girls) + Chłopcy do 55 kg (Boys U 55 kg)</b>
<b>17:00-19:00 Chłopcy (Boys)</b>
10 min rozgrzewka Individual warm up
2x4 min Ne-waza
5 min Uchikomi
8x4 min Tachi-waza

**Wtorek 22.05.2018**

Tuesday 22nd of May

<b>10:00-13:00 Dziewczęta+Chłopcy (Girls+Boys)</b>
10 min rozgrzewka Individual warm up
3x4 min Ne-waza
5 min Uchikomi
7x4 min Tachi-waza

<b>16:00-19:00 Dziewczęta+Chłopcy (Girls+Boys)</b>
10 min rozgrzewka Individual warm up
2x4 min Ne-waza
5 min Uchikomi
8x4 min Tachi-waza

**Środa 23.05.2018**

Wednesday 23rd of May

<b>9:00-11:00 Dziewczęta+Chłopcy (Girls+Boys)</b>
10 min rozgrzewka Individual warm up
4x4 min Ne-waza
5 min Uchikomi
6x4 min Tachi-waza