

# 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)<br/>+ 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)<br/>+ 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<br/>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<br/>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<br/>Dziewczęta+Chłopcy (Girls+Boys)</b> |
| 10 min rozgrzewka Individual warm up                  |
| 4x4 min Ne-waza                                       |
| 5 min Uchikomi  |
| 6x4 min Tachi-waza                                    |