



International Training Camp

Poznań 17-19.04.2023

Data	Monday 17-04	Tuesday 18-04	Wednesday 19-04
9.00-10.30			Men / woman 15' warm up Ne-Waza 3x4' Tachi-Waza 6x4'
10.00-12.00	Men / woman 15' warm up Ne-Waza 3x4' Tachi-Waza 6x4'	Men / woman 15' warm up Tachi-Waza 8x4' + 1'GS	Team departure
16.30-18.30	Men / woman 15' warm up Ne-Waza 2x4' Tachi-Waza 7x4'	Men / woman 15' warm up Tachi-Waza 7x4' Ne-waza 10' ippon change	

Miejsce: Hala B POSiR 61-553 Poznań, ul. Jana Spychalskiego 34,

Program Program może ulec zmianie po zamknięciu listy zgłoszeń do TC

Randori tachi-waza w zależności od liczby uczestników w jednej lub dwóch grupach ćwiczących.