

OBÓZ

ZAWODNICZY

2011

20.08. 2011 zaczął się wyjazd pociągiem planowany do TARNOWA. Z autobusem do trwała około 8 dla wszystkich, do nowych było dużo atrakcji pong, basen, cyber - następująco. Rano 6.30 (ćwiczyliśmy ręk lub hantlami). dziewczyny po 1h i 15 minut.



obóz ZAWODNICZY. O godzinie 5.22 był z WARSZAWY WSCHODNEJ a przyjazd o godzinie 10.23 do TARNOWA wyjechaliśmy WYSOWEJ ZRÓJ. Cała podróż godzin. Pierwsze dni były trudne bo musieliśmy się przyzwyczać obowiązków i treningów. Potem takich jak dyskoteki, bilard, ping - game. Plan dnia wyglądał był trening tzw. „rozruch” o na „gumach ” mięśnie nóg i biegaliśmy po górach z Chłopcy mieli mieć 0,5 kg a 0,25 kg . Trening trwał zawsze 1h lub



Po „rozruchu” mieliśmy czas na kąpiel i przygotowanie się do śniadania. O godzinie 8.30 był pierwszy posiłek i trwał pół godziny. Potem chodziliśmy do sklepu, do „wodopoju ” nalać wodę do butelek, pograć w piłkę lub w siatkówkę.

KSW

KYOKUSHIN

Po dwóch godzinach zabawy i odpoczynku był obiad o godzinie 13.00 do 13.30. Obiady zawsze były pyszne. Po posiłku mieliśmy dwie godziny odpoczynku i mieliśmy czas na spanie, czytanie książek itd. Później był trening o godzinie 15.30. Trwał on dwie godziny. Moim zdaniem te treningi były bardzo wyczerpujące, ponieważ dużo ćwiczyliśmy i były trudne techniki do wykonywania rękami i nogami. Po treningu była kolacja o godzinie 18.00 do godziny 18.30. Kolacje były zawsze smaczne. Po posiłku były treningi kata po paru dniach treningi się zmieniły zamiast kata były treningi rozciągania połączone z muzyką. Raz oglądaliśmy filmy o walkach naszych zawodników. Po treningach chodziliśmy na dyskoteki i na różne gry.

TRENOWALI NAS I UCZYLI *SENSEI*

KASIA

I

SENSEI
MARCIN

