PROGRAM ANTRENAMENTE

LUNI	MIERCURI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
19:00-20:30 *Antrenament cu specific tehnic* *-Deplasari* *-Tehnici de UKE-WAZA & UCHI WAZA* *-Kata INCEPATORI/AVANSATI*	19:00-20:30 *Antrenament cu specific tehnic* *-Deplasari* *-Tehnici de UKE-WAZA & UCHI WAZA* *-Kata INCEPATORI/AVANSATI*	19:00-20:30 *Antrenament cu specific tehnic* *-Deplasari* *-Tehnici de UKE-WAZA & UCHI WAZA* *-Kata INCEPATORI/AVANSATI*	09:00-10:30 *Antrenament de conditie fizica* *Exercitii pentru dezvoltarea supletei,fortei si a vitezei* *AVANSATI*	09:00-10:30 Antrenament cu specific de lupta -Tehnici de kumite -Atac, Aparare Reguli *AVANSATI*

- Antrenamentele se desfasoara in intervalul orar 19:00 - 20:00 pentru incepatori si 19:00-20:30 pentru avansati;
- Antrenamentele sunt in numar de 3 pe saptamana (Luni/Miercuri/Vineri) iar cele din weekend se efectueaza doar in perioadele precompetitionale pentru sportivii care participa la competitii;
- In timpul antrenamentelor, se explica eficacitatea tehnicilor si modul de executare al acestora;
- Pentru fiecare tip de antreament, tehnic sau tactic, exista explicatii teoretice si practice;
- Pentru antrenamentele de dezvoltare a calitatilor motrice, se vor executa in functie de varsta /grad, exercitii specifice cu mai multe sau mai putine repetari;
- La fiecare antrenament exista explicatii si demonstratii pentru intelegere si procesare a informatiei;