

## Aikido dojo Plzeň - tréninkový rozcestník

	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30
Pondělí	Krašovská: volné cvičení - dospělí	Krašovská: začátečníci do cca 12 let, do úrovně 7. kyu		Krašovská: volné cvičení - dospělí				31. ZŠ: dospělí všichni		
Úterý			ZČU: začátečníci do úrovně 7. kyu, děti, rodiče		31. ZŠ: pokročilé děti (cca od 12 let), dospělí		31. ZŠ: cvičení se zbraněmi (bokken, jo)	31. ZŠ: laido		
Středa	Krašovská: volné cvičení - dospělí	Krašovská: začátečníci do cca 12 let, do úrovně 7. kyu		Krašovská: volné cvičení - dospělí				31. ZŠ: dospělí všichni		
Čtvrtek			ZČU: začátečníci do úrovně 7. kyu, děti, rodiče		31. ZŠ: pokročilé děti (cca od 12 let), dospělí		31. ZŠ: cvičení se zbraněmi (bokken, jo)			
Pátek				31. ZŠ: pokročilé děti, dospělí od 14 let						

### Co lze od jednotlivých tréninků čekat?

**ZČU:** tréninky jsou intenzitou zaměřeny zejména pro děti (malý počet technik, časté opakování, s omezením či úplným vynětím pákových technik na zápěstí), proto jsou vhodné i pro rodiče, kteří děti doprovází

**31. ZŠ:** pro starší děti a děti, které již za sebou alespoň jeden rok na cvičení na ZČU či Krašovské, začátečníky; s ohledem na čas jsou pro mladší kategorie vhodné zejména út, čt a pátek

**Krašovská:** tréninky jsou intenzitou zaměřeny pro děti (malý počet technik, časté opakování, s omezením či úplným vynětím pákových technik na zápěstí); s ohledem na omezený prostor jsou limitovány na 14 cvičenců