

תוכנית אימון מתוזר 2 – מחנה אימונים טאקוונדו "אחי יהודה" – קיץ 2023:

<p align="center">יום ה' - 27.7.23</p> <p>1. טורניר כדורגל 2. פעילות חברתית, ספורט ואימון. 3. נונצ'אקו 4. חדר כושר (גדולים)</p>	<p align="center">יום ד' - 26.7.23</p> <p align="center">1. קיר טיפוס</p> <p align="center">יום קצר עד 13:30 (יום ארוך כרגיל - עד 16.00)</p>	<p align="center">יום ג' - 25.7.23</p> <p>1. טורניר ספורט 2. קשתות וקנה נשיפה 3. אימון גמישות</p>	<p align="center">יום ב' - 24.7.23</p> <p>1. התעמלות קרקע 2. אימון קרבי וטכני 3. משחקי ספורט וחברה</p>	<p align="center">יום א - 23.7.23</p> <p>1. שיחת פתיחה, הנחיות. 2. משחקי כדור וספורט 3. משחקי חברה 4. אימון טכניקה והגנה עצמית.</p>
<p align="center">יום ה' - 3.8.23</p> <p>1. אימון שקים 2. טורניר אקס בוקס 3. משחקי ספורט באולם</p>	<p align="center">יום ד' - 2.8.23</p> <p align="center">בררכת מסילת ציון יש להצטייד במזון נוסף. מים, מגבת, כובע, קרם הגנה. חזרה משוערת - 14:30 (יום ארוך כרגיל - עד 16.00)</p>	<p align="center">יום ג' - 1.8.23</p> <p>1. פעילות ספורט 2. טורניר כדורגל 3. הגנה עצמית (מתקדמים)</p>	<p align="center">יום ב' - 31.7.23</p> <p>1. באולינג 2. אימון זריזות 3. אימון שקים</p>	<p align="center">יום א' - 30.7.23</p> <p>1. חדר כושר או אימון טכני 2. הוקי אולם. 3. אימון טכניקה – (גדולים)</p>
<p align="center">יום ה - 10.8.23</p> <p>1. מבחני חגורה 2. אימון נונצ'אקו 3. אימון רקטות 4. סיכום</p>	<p align="center">יום ד - 9.8.23</p> <p align="center">אי גאמפ' - מתקן טרמפולינות - בירושלים.</p> <p align="center">חזרה עד 13:30 (יום ארוך כרגיל - עד 16.00)</p>	<p align="center">יום ג- 8.8.23</p> <p>1. אימון+ הגנה עצמית 2. משחקי כדור וספורט 3. קשתות וקנה נשיפה (קרבות ומבחן למתקדמים)</p>	<p align="center">יום ב- 7.8.23</p> <p>1. סינימה סיטי</p> <p align="center">יום קצר עד 13:30 (יום ארוך כרגיל - עד 16.00)</p>	<p align="center">יום א - 6.8.23</p> <p>1. אימון רקטות 2. פעילות ספורט(כולל כדורגל) 3. חדר כושר (גדולים)</p>

זוהי תוכנית כללית- **במהלך מחנה האימונים יתקיימו שינויים ויתוספו פעילויות נוספות, פרטים בהמשך.** חלק מהתוכנית היא למתקדמים. **האימונים בהתאם לרמה.** בכל בוקר מתחילים אימון בחימום (ריצה ומתיחות),

בכל בוקר מקבלים לחמניית מזונות וטרופית. לכל הספורטאים (כולל יום ארוך)- אין ארוחת צהריים בתאריכים : 2.8.23 יש להצטייד במזון נוסף ובליטר מים. בכל בוקר יינתנו הנחיות כלליות ובסיום כל יום יש ריכוז לשיחה ותזרוך לגבי היום שלמחרת.

טלפונים של מאמנים :

2. אבי - 052-2864422

