

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Poniedziałek	<p>Rozgrzewka</p> <p><b>Aikido - Kihon</b> płynność, elastyczność, szczegóły technik</p> <p>Rozciąganie</p>	<p>Rozgrzewka</p> <p><b>Trening dzielony</b> grupa początkująca, grupa zaawansowana (od 4 kyu włącznie)</p> <p>Trening kondycyjny i siłowy</p>	<p>Rozgrzewka</p> <p><b>Trening przygotowujący</b> do pracy instruktorskiej</p>	<p>Rozgrzewka</p> <p><b>Trening dzielony</b> grupa początkująca, grupa zaawansowana (od 4 kyu włącznie)</p> <p>Trening kondycyjny i siłowy</p>
Środa	<p>Rozgrzewka</p> <p><b>Aikido</b></p> <p>ćwiczenia rozciągające i wytrzymałościowe</p>	<p>Rozgrzewka</p> <p><b>Aikido</b></p> <p>ćwiczenia rozciągające i wytrzymałościowe</p>	<p>Rozgrzewka</p> <p><b>Aikido</b></p> <p>ćwiczenia rozciągające i wytrzymałościowe</p>	<p>Rozgrzewka</p> <p><b>Aikido</b></p> <p>ćwiczenia rozciągające i wytrzymałościowe</p>
Piątek	<p>Rozgrzewka</p> <p><b>Trening dzielony</b> grupa początkująca, grupa zaawansowana (od 4 kyu włącznie)</p> <p>Trening kondycyjny i siłowy</p>	<p>Rozgrzewka</p> <p><b>Aikido - Kihon</b> płynność, elastyczność, szczegóły technik</p> <p>Rozciąganie</p>	<p>Rozgrzewka</p> <p><b>Aikido - Kihon</b> płynność, elastyczność, szczegóły technik</p> <p>Rozciąganie</p>	<p>Rozgrzewka</p> <p><b>Realne uderzenia + kopnięcia.</b> <b>Bojowe wersje technik.</b> Odejscie od formy. <b>Obrona przed nożem i inną bronią.</b> Zastosowania praktyczne. Sparingi, walka z kilkoma napastnikami.</p> <p>Trening kondycyjny i siłowy</p>

Na wszystkie treningi prosimy przynosić komplet broni (bokken, jo, tanto)

**Instruktorzy prowadzący:**

**Karolina Ładyżyńska (2 dan) - środy**

**Tomasz Wiśniewski (2 dan) - poniedziałki, piątki**

**Paweł Zdunowski (4 dan) - warsztaty co drugi poniedziałek**