

<b>Imię i nazwisko:</b>	<b>Harry Potter</b>		
<b>Wiek:</b>	<b>10 lat</b>	<b>Grupa wiekowa:</b>	<b>Młodzik</b>
<b>Posiadany stopień:</b>	<b>8 Kup</b>	<b>Cel główny:</b>	<b>Poprawa gibkości</b>
<b>Cele poboczne:</b>	<b>Nauka układu Do-San Tul. Poprawa techniki Banday Dollyo Chagi.</b>		
<b>Data</b>	<b>Kalendarz treningowy/plan ogólny (7 tygodniowy)</b>		
06-12.01.2025	<p>Trening gibkości: 3 dni x 30 min lub Codzienne rozciąganie-Yoga statyczna ok. 15 min (całe ciało).  Trzymanie nogi (kopnięcie Yop Chagi) 3 dni x 5 min lub praca nogi na max wysokości w ruchu poziomym (tak jak kopnięcie Banday Dollyo Chagi)  Poruszanie z techniką Gunnun Sogi Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi. (praca przed lustrem lub kamerą).  Wykonanie pierwszych 5 ruchów układu Do-San, zwracając uwagę na "diagram układu", fale, ruch wsteczny oraz rytm.  Pompki: 3 dni/ 2 x 8 pompek  Skakanka: 2 dni x 5 min-10 min.  Bieg umiarkowaym tempem: 1 dzień x 1 km lub 2 km.  Teoria: Nauka nazewnictwa z układu Do-San Tul.</p>		
13-19.01.2025			
20-26.01.2025			
27.01-02.02.2025			
03.02-09.02.2025			
10.02-16.02.2025			
17.02-23.02.2025			