



Kláštor Wing Chun

www.wingchunken.sk

3-dňový súkromný
Výukový KURZ
pod vedením
Si-fu J. Povínca



Organizujeme trojdňový intenzívny výukový kurz, výuka spočíva v kompletom tréningovom cykle, ktorý obsahuje:

- Wing Chun techniky (formy, aplikácie, chí sao, sparring),
- roztáhovací tréning (strečing),
- kulturistický tréning (posilňovanie s činkami, prispôsobený pre bojové techniky),
- otuzovacie techniky (otuzovanie a spevňovanie úderových a blokovacích plôch tela),
- kondičný tréning (zameraný na kondíciu a fyzický výkon v čo najdlhšom čase),
- kontrolovaný oddych (8 a 2-hodinový spánok potrebný na regeneráciu).

Cena Kurzu je 20,- eur na deň

Kontakt: Si-fu Juraj Povínek 0907 777 700

Výukový program:

7:30 – budíček, ľahké raňajky

8:00 – Chi kung, osem kusov brokátu (dychové cvičenie)

8:30 – roztahovací tréning (strečing)

9:00 – výuka Wing Chun formy

10:00 – proteínová strava

10:30 – kulturistický tréning (ľahké váhy)

11:30 – Obed

12:00 až 13:00 – Oddych (spánok, alebo iný relax)

13:00 – výuka Wing Chun aplikácie, Chi Sao

15:00 až 16:00 – Oddych (spánok, alebo iný relax)

16:00 – výuka Wing Chun krátke palice

17:00 – proteínová strava

17:30 – otužovacie techniky (otužovanie úderových a blok. plôch)

18:00 – kondičný tréning (steper, beh, švíhadlo, alebo Wing Chun
sparring)

18:30 – Večera

19:00 až 23:00 – Oddych (rôzne, podľa záujmu)

Od 23:00 – Večierka (spánok)

Celý výukový program trvá 7hodín, rozdelený počas celého dňa. Všetky výukové tréningy sú individuálne upravované podľa technických, fyzických a kondičných schopností cvičenca. V jednom termíne výuky môžu byť max. dvaja žiaci.