



2018. SZEPTEMBER

	HÉTFŐ 3	KEDD 4	SZERDA 5	CSÜTÖRTÖK 6	SZOM. 8
	ÁLLÓKÉPESSEGI EDZÉS	SZEZONNYITÓ NAGYBUNYÓ	GYORSASÁGFEJLESZTÉS	ERŐNÖVELÉS	
	KÖNYÖK- ÉS TÉRDTECHNIKÁK GYAKORLÁSA		ZSÁKOLÁS: ÜTÉS-, ÉS RÜGÁSKOMBINÁCIÓK	GUARD-KERÜLÉSEK	
VASÁRNAP 9	HÉTFŐ 10	KEDD 11	SZERDA 12	CSÜTÖRTÖK 13	SZOM. 15
SZABADEDZÉS	ERŐNÖVELÉS	ÁLLÓKÉPESSEGI EDZÉS	ÁLLÓKÉPESSEGI EDZÉS	GYORSASÁGFEJLESZTÉS	
	UDE GARAMI 1-2	ÁLLÓHARC - PÁROS GYAKORLATOK	MAE GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI GYAKORLÁSA	ÖNVÉDELMI EDZÉS	
VASÁRNAP 16	HÉTFŐ 17	KEDD 18	SZERDA 19	CSÜTÖRTÖK 20	SZOM. 22
SZABADEDZÉS	GYORSASÁGFEJLESZTÉS	ERŐNÖVELÉS	ÁLLÓKÉPESSEGI EDZÉS	ÁLLÓKÉPESSEGI EDZÉS	
	NO GI FÖLDREVITEL LÁBFELSZEDÉS	NO GI FÖLDHARC	ÁLLÓHARC- TECHNIKAI EDZÉS	ÁLLÓHARC- TECHNIKAI EDZÉS	
VASÁRNAP 23	HÉTFŐ 24	KEDD 25	SZERDA 26	CSÜTÖRTÖK 27	SZOM. 29
SZABADEDZÉS	ÁLLÓKÉPESSEGI EDZÉS	GYORSASÁGFEJLESZTÉS	ÁLLÓKÉPESSEGI EDZÉS	ERŐNÖVELÉS	
	ÁLLÓHARC PÁROS GYAKORLÁS	ÁLLÓHARC PÁROS GYAKORLÁS	JUDO FÖLDREVITELEK	JUJI GATAME SANKAKU JIME	
VASÁRNAP 30					
SZABADEDZÉS					