

## LETNJI KARATE KAMP OPLENAC 2010 RASPORED AKTIVNOSTI 2.smena 29.07. – 04.08.2010.

### Datum 29.Jul - četvrtak

- 12.00 – dolazak takmičara – smeštaj
- 13.00 – ručak
- 18.00 – zajednički trening , dogovor – teren – A.Ranisavljević
- 23.00 – večerje

### Datum 30.Jul – petak

- 06.45 – jutarnji trening po grupama A , B , C
- 08.00 – doručak
- 09.30 – KATE svi – školska sala trener N.Glišić
- 09.30 – BORBE žene – hotel trener M.Zečević
- 10.45 – BORBE muškarci – hotel trener A.Ranisavljević
- 13.00 - ručak
- **16.00 – PREDAVANJE – Psihološka priprema sportista – dr.I Radovanović**
- 17.30 – KATE žene – hotel trener N.Glišić
- 18.45 – KATE muškarci – hotel trener N.Glišić – D.Todorović
- 18.15 – BORBE svi – školska sala trener D.Stojković
- 20.00 - večera
- 23.00 – večerje

### Datum 31.Jul – subota

- 06.45 – jutarnji trening po grupama A , B , C
- 08.00 – doručak
- TESTIRANJE SPORTISTA – Republički zavod za sport
- 13.00 – ručak
- **16.00 – KATE - Analiza EP Atina , SP Univerzitetsko Podgorica – N.Glišić  
P.Kosanović , Ž.Radovanović**
- 18.00 – KATE svi – školska sala trener Ž.Radovanović
- 17.30 – BORBE žene – hotel trener A.Ranisavljević
- 18.45 – BORBE muškarci – hotel trener A.Ranisavljević
- 20.00 - večera
- 23.00 – večerje

### Datum 01. Avgust – nedelja

- 06.45 – jutarnji trening po grupama A , B , C
- 08.00 – doručak
- 09.30 – KATE svi – školska sala trener P.Kosanović
- 09.30 – BORBE žene – hotel trener M.Zečević
- 09.30 – BORBE muškarci – hotel trener G.Šćepanović
- **PREDAVANJE dr.Srećko Jovanović  
“ uočavanje i korekcija tipičnih grešaka takmičara u katama i borbama “**
- 13.00 – ručak
- 17.30 – KATE žene – hotel trener Ž.Radovanović
- 18.45 – KATE muškarci – hotel trener D.Todorović
- 18.00 – BORBE svi – školska sala trener D.Stojković
- 20.00 – večera
- **20.45 - BORBE – Analiza takmičenja SP, EP – D.Stojković, G.Šćepanović,  
M.Zečević**
- 23.00 – večerje

### Datum 02. Avgust – ponedeljak

- 06.45 – jutarnji trening po grupama A , B , C
- 08.00 – doručak
- 09.30 – KATE svi – školska sala trener Ž.Radovanović
- 09.30 – BORBE žene – hotel trener M.Zečević
- 10.45 – BORBE muškarci – hotel trener G.Šćepanović
- 13.00 – ručak
- **16.00 - PREDAVANJE – BORBE Pravila suđenja i borenja iz ugla takmičara – Ž.Ilijević**
- 17.30 – KATE žene – hotel trener Ž.Radovanović
- 18.45 – KATE muškarci – hotel trener D.Todorović
- **18.00 – BORBE svi – školska sala trener – situacioni trening –M.Furtula**
- 20.00 – večera
- 23.00 – povečerje

### Datum 03. Avgust – utorak

- 06.45 – jutarnji trening po grupama A , B , C
- 08.00 – doručak
- 09.30 – KATE svi – školska sala trener Ž.Radovanović
- 09.30 – BORBE žene – hotel trener M.Zečević
- 09.30 – BORBE muškarci – hotel trener G.Šćepanović
- **PREDAVANJE – dr.V.Jorga “ ishrana u sportu i korišćenje suplemenata “**
- 13.00 - Ručak
- 17.30 – KATE žene – hotel trener N.Glišić
- 18.45 – KATE muškarci – hotel trener D.Todorović
- 18.00 – BORBE svi – trener D.Stojković
- 20.00 – večera
- 20.30 – odlazak na bazen u Mladenovac
- 00.00 – povečerje

### Datum 04. Avgust – sreda

- 06.45 – jutarnji trening po grupama A , B , C
- 08.00 – doručak
- 10.00 – napuštanje hotela