

დიუდოს ეროვნული ნაკრები გუნდის კვირის სავარჯიშო გეგმა

60, 66, 73, 81, 90, 100, +100

ორშაბათი			<u>17:00</u>	ტატამი (მუშაობა ტექნიკაზე) დიუდოს აკადემია
სამშაბათი	<u>10:00</u>	შტანგა (დიუდოს აკადემია)	<u>17:00</u>	ტატამი X 2 NEVAZA X 8 TACHIVAZA დიუდოს აკადემია
ოთხშაბათი	<u>11:00</u>	კროსი (კუს ტბა)		
ხუთშაბათი			<u>17:00</u>	ტატამი (მუშაობა ტექნიკაზე) დიუდოს აკადემია
პარასკევი	<u>10:00</u>	შტანგა (დიუდოს აკადემია)	<u>17:00</u>	ტატამი X 2 NEVAZA X 10 TACHIVAZA დიუდოს აკადემია
შაბათი	<u>11:00</u>	კროსი (კუს ტბა)		
კვირა	დასვენება			