

PROPOZICE

na letní badmintonové soustředění žáků 2012

Termín: 26. 8. – 1.9. 2012
Místo: Sportovní hala v Českém Krumlově
Trenéři: Radek Votava, Karel Kotyza

Program:

26. 8. (neděle)	14:30 – nástup 15:00 – 17:30 – trénink – testování
27. 8. – 31. 8. (pondělí-pátek)	9:00 – 11:30 – trénink 11:45 – 13:30 – oběd a přestávka na hale 13:30 – 16:00 – trénink
1. 9. (sobota)	9:00 – 11:30 – trénink 11:45 – oběd a ukončení soustředění

Náplň:

Pro mladší žáky to bude první trénování po letní přestávce a tak se začneme pomalu připravovat na novou sezonu. U starších žáků budeme již navazovat na letní individuální a společnou přípravu. Tréninky se budou střídat v pravidelném rytmu v hale a venku. K regeneraci budeme využívat plavecký bazén. Přestávka bude vyplněna sledováním DVD.

Sebou mít:

Vybavení na badmintonový trénink a trénink venku (dostatek triček na den, boty do haly i na ven, teplákovou soupravu...), dále věci do bazénu včetně základních hygienických pomůcek (mýdlo, ručník...), švihadlo, čepici – šátek a být v dobrém zdravotním stavu. Čestné prohlášení o způsobilém zdravotním stavu předají účastníci při zahájení soustředění společně se zaplacením účastnického poplatku.

Účastnický poplatek: 1800,- Kč

V ceně je 6x oběd, tělocvična, trenéři, míče, regenerace, DVD, účastnické triko, překvapení.

Vyplněnou přihlášku odevzdejte nejpozději do 2. června 2012 trenérům.



Radek Votava – předseda klubu

