

PROPOZICE

na letní klubové badmintonové soustředění 2018

Termín: 26. 8. - 1. 9. 2018
Místo: Sportovní hala v Českém Krumlově, Chvalšinská 111
Trenéři: Radek Votava, Jiří Frenzl, Petr Jurný, Ivo Černý a starší hráči našeho klubu

Program:

26. 8. (neděle)	14:30 – nástup 15:00 – 17:30 – trénink – testování 18:00 – zahájení sezóny
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 většinu účastníků to budou první badmintonové tréninky po letní přestávce, a tak náplní bude pozvolná příprava na novou sezonu. U hráčů a hráček, kteří budou trénovat i přes léto, trénink přizpůsobíme. Tréninky se budou střídát v pravidelném rytmu v hale a venku. K regeneraci budeme využívat plavecký bazén. Přestávka bude vyplněna sledováním DVD, hrami, ...

S sebou:

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: **1000,- Kč / 700,- Kč** (sourozenecká sleva ve výši 300,- Kč/dítě Při účasti obou sourozenců). Pokud se hráč zúčastní jednoho z letních Campů, které uspořádáme v termínech 29. 7. – 4. 8. 2018 (U17, U19) a 5. - 11. 8. 2018 (U11,U13,U15), dostane na toto soustředění slevu ve výši 30% (tj. 300,- Kč/210,- Kč).

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

Vyplněnou přihlášku odevzdejte nejpozději do 2. června 2018 trenérům nebo ji pošlete emailem na radek.votava@mybox.cz

Radek Votava – předseda klubu

Partneři SK Badminton Český Krumlov

