

JARNÍ PRÁZNINY - PROPOZICE

Společné badmintonové soustředění BK Baníku Most,
Badmintonu Rychnov nad Kněžnou a SKB Český Krumlov

Termín: 10. 3. - 15. 3. 2019

Místo: Sportovní hala v Českém Krumlově

Ubytování: Sportovní ubytovna v hale v Českém Krumlově

Trenéři: Jiří Král (BK Baník Most), Pavel Maňásek (Badminton Rychnov nad Kněžnou), Radek Votava (SKB ČK) a starší hráči našeho klubu

Program:

- | | |
|--------------------------------|---|
| 10. 3. (neděle) | nástup do 16:30 hodin
17:00 - 20:00 hodin – společný trénink všech účastníků |
| 11. - 15. 3. (pondělí - pátek) | Pondělí, středa a čtvrtek vždy dva tréninky v časovém rozmezí 7:00 - 15:00 hodin.

Úterý a pátek vždy dva tréninky v časovém rozmezí 7:00 - 14:30 hodin.

Odpoledne možnost tréninků v tréninkových skupinách SKB Český Krumlov |
| 15. 3. (pátek) | 14:30 hodin - ukončení soustředění |

Náplň:

Trénovat budeme ve dvou tréninkových skupinách. Každá skupina bude mít dva tréninky. Na tématu soustředění se trenéři domluví a připraví program.

K regeneraci budeme využívat plavecký bazén.

S sebou:

Vybavení na badmintonový trénink, dále věci do bazénu včetně základních hygienických pomůcek (mýdlo, ručník, ...), švihadlo, čepici. Čestné prohlášení o způsobilém zdravotním stavu předají účastníci při zahájení soustředění společně se zaplacením účastnického poplatku.

Účastnický poplatek: 3350,- Kč

V ceně je 5x ubytování, plná penze od pondělní snídaně do pátečního oběda, pitný režim, tělocvična, trenéři regenerace v plaveckém bazénu, 10 tub nových míčů.

Radek Votava – předseda klubu