

JARNÍ PRÁZNINY - PROPOZICE

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

Termín:	2. 2. - 8. 2. 2020
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)
Kondiční trenér:	Pavel Fanta (BK Baník Most)

Program:

2. 2. (neděle)	nástup do 16:30 hodin 17:00 - 20:00 hodin – společný trénink všech účastníků
3. - 6. 2. (pondělí - čtvrtek)	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
7. 2. (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: 3450,- 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