

JARNÍ PRÁZNINY - PROPOZICE

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

- Termín:** 7. 2. - 12. 2. 2021
- 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:

7. 2. (neděle) nástup do 16:30 hodin
17:00 - 20:00 hodin – společný trénink všech účastníků
8. - 11. 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
12. 2. (pátek) 14:30 hodin - ukončení soustředění (nejpozději 18:00 hodin)

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: 3650,- Kč

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

Radek Votava – předseda klubu

Sportovní klub Badminton Český Krumlov, z.s.
Chvalšinská 111
381 01 Český Krumlov

+420 724 320 839
radek.votava@mybox.cz
www.badmintonckrumlov.cz