

JARNÍ PRÁZNINY - PROPOZICE

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

Termín: 20. - 25. 2. 2022

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:

20. 2. (neděle) nástup do 16:30 hodin
17:00 - 20:00 (21:00) hodin – společný trénink všech účastníků

21. - 24. 2. (pondělí - čtvrtek) Pondělí, středa a čtvrtek vždy dva tréninky v časovém rozmezí
7:00 - 15:00 hodin / ve čtvrtek do 15,30 hodin.

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

Odpoledne možnost tréninků v tréninkových skupinách SKB
Český Krumlov

25. 2. (pátek) 14:30 hodin - ukončení soustředění (nejpozději 18:00 hodin)

Náplň:
Trénovat budeme ve dvou až třech tréninkových skupinách. Každá skupina bude mít dva tréninky. Na
tématu soustředění se trenéři domluví a připraví program. V případě dobré situace budeme k regeneraci
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: **4400,- Kč**
V ceně je 5x ubytování, plná penze (pondělí snídaně až páteční oběd), pitný režim, tělocvična,
trenéři, 2x 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