

JARNÍ PRÁZDNINY - PROPOZICE

Společné badmintonové soustředění BK Baníku Most,
Badmintonu Rychnov nad Kněžnou, TJ Chemičky Ústí
nad Labem a SKB Český Krumlov

Termín:	26. 2. - 3. 3. 2023
Místo:	Sportovní hala v Českém Krumlově
Ubytování:	Sportovní ubytovna v hale v Českém Krumlově
Trenéři:	Jiří Král (BK Baník Most), Pavel Fanta (BK Baník Most) Alena Niedermayerová (TJ Chemička Ústí nad Labem), Pavel Maňásek (Badminton Rychnov nad Kněžnou), Radek Votava (SKB ČK)

Program:

26. 2. (neděle)

nástup 14:30 - 16:30 hodin / ubytování, 17:00 - 20:00 (21:00) hodin – společný trénink všech účastníků

27. 2. - 3. 3. (pondělí - pátek)

Pondělí, středa a čtvrtek vždy dva tréninky v časovém rozmezí 7:00 - 15:00 hodin / ve čtvrtek do 15,30 hodin. Úterý dva tréninky v časovém rozmezí 7:00 - 14:30 hodin. V pátek tréninky do 12:00 hodin, oběd a odjezd. V pátek bude potřeba vystěhovat pokoje po snídani – věci dáme do šaten. Pokoje se budou připravovat na GPB U13.

Odpoledne tréninky v tréninkových skupinách SKB Český Krumlov

Náplň:

Trénovat budeme ve dvou až třech tréninkových skupinách. Na tématu soustředění se trenéři domluví a připraví program. K regeneraci můžeme využívat plavecký bazén.

S sebou:

Vybavení na badmintonový trénink a trénink venku. 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: 5250,- Kč

V ceně je 5x ubytování, plná penze (pondělí snídaně až páteční oběd), pitný režim, tělocvična, trenéři, 2x regenerace v plaveckém bazénu a odpolední tréninky ve skupinách SKB Český Krumlov.

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