

PROPOZICE

na letní klubové badmintonové soustředění 2024 (pro hráče SK Badminton Český Krumlov)



Termín: 25. 8. – 31. 8. 2024

Místo: Sportovní hala v Českém Krumlově, Chvalšinská 111

Trenéři: Radek Votava, Lucie Černá a starší hráči našeho klubu



Program:

25. 8. (neděle)	14:30 – nástup 15:00 – 17:30 – trénink
26. 8. – 29. 8. (pondělí - čtvrtek)	9:00 – 11:30 – trénink 11:45 – 13:30 – oběd a přestávka 13:30 – 16:00 – trénink
30. 8. (pátek)	9:00 – 11:30 – trénink 11:45 – 13:30 – oběd a přestávka 13:30 – 16:00 – trénink 17:00 – zahájení sezony s možným přespaním v hale na žíněnkách
31. 8. (sobota)	8:00 – snídaně (pro ty, co budou spát na hale) 9:00 – 11:30 – trénink 11:45 – oběd a ukončení soustředění

Náplň: Pro většinu účastníků to budou první badmintonové tréninky po letní přestávce, a tak náplní bude pozvolná příprava na novou sezonu. U hráčů a hráček, kteří budou trénovat i přes léto, trénink přizpůsobíme. Tréninky se budou střídat v pravidelném rytmu v hale a venku. Pokud bude otevřený, k regeneraci budeme využívat plavecký bazén. Při dobrém počasí bude i tradiční raftování. Zároveň proběhne kondiční testování všech účastníků.

S sebou: Vybavení na badmintonový trénink a trénink venku (dostatek triček na den, boty do haly i na ven, teplákovou soupravu, ...), dále věci do bazénu včetně základních hygienických pomůcek (mýdlo, ručník, ...), švihadlo, čepici – šátek a být v dobrém zdravotním stavu. Další dokumenty nutné pro nástup jsou na klubovém webu.

Účastnický poplatek: 1800,- Kč

V ceně je 6x oběd (pondělí až sobota), tělocvična, trenéři, míče, regenerace, v případě dobrého počasí rafty, zahájení sezony s přespaním v hale na žíněnkách.

***Vyplněnou přihlášku odevzdejte nejpozději do 30. července 2024 trenérům
nebo ji pošlete emailem na radek.votava@mybox.cz***

Radek Votava – předseda klubu
Email: radek.votava@mybox.cz
Mobil: 724 320 839



ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA PRO HRÁČE SK BADMINTON ČESKÝ KRUMLOV

(odevzdejte nejpozději do 30. 7. 2024 trenérům nebo ji pošlete emailem na radek.votava@mybox.cz)

Přihlašujeme svého syna / dceru závazně na letní klubové badmintonové soustředění konané v Českém Krumlově ve dnech 25. 8. - 31. 8. 2024 a souhlasíme s úhradou účastnického poplatku 1800,- a dalšími podmínkami. Poplatek uhradíme 25. 8. 2024 při nástupu.

Jméno: _____ Příjmení: _____

Datum:

Podpis zákonného zástupce:

----- zde odstříhnout -----

Partneři SK Badminton Český Krumlov

