

POZVÁNKA NA KEMP STOLNÍHO TENISU

o jarních prázdninách v termínu
od pondělí 10.3.2025 do pátku 14.3.2025

Místo: sokolovna Hnojice 179

Sraz: 10.3.2025 v 8.00 v sokolovně v Hnojicích

Konec: 14.3.2025 v 13.00 v sokolovně v Hnojicích

Cena: 3500,-Kč za hráče bez stravy (v ceně zajištěn pitný režim)
4100,- Kč za hráče se stravou (oběd – polévka + hl.jídlo)

DOPRAVA: VLASTNÍ.

Kapacita hráčů: OMEZENA, max. 16 hráčů

Tel. hlavního trenéra – MIROSLAV JANČA +420 776 290 876 (můžete volat pro jakékoliv informace týkající se kempu)

Tréninkové jednotky povedou trenéři Miroslav Janča (ZH Hnojice) a Ivo Mikulec (FOSVA LVA)

Program kempu:

Pondělí 10.3.2025

08:00 – 08:30 sraz účastníků kempu, seznámení s programem.

09:00 – 11:30 úvodní trénink

12:00 – 13:00 oběd

13:30 – 15:30 odpolední program – kombinace, zásobník, kondiční cvičení.

Úterý 11.03.2025

08:00 – 08:30 sraz účastníků kempu

08:30 – 11:00 dopolední program – nácvik herních kombinací, zásobník.

11:00 – 13:00 oběd

13:30 – 15:30 odpolední program - kombinace, zásobník, kondiční cvičení.

Středa 12.3.2025

08:00 – 08:30 sraz účastníků kempu

08:30 – 11:00 dopolední program – nácvik herních kombinací, zásobník.

11:00 – 13:00 oběd

13:30 – 15:30 odpolední program - kombinace, zásobník, kondiční cvičení.

Čtvrtek 13.3.2025

08:00 – 08:30 sraz účastníků kempu

08:30 – 11:00 dopolední program - nácvik herních kombinací

11:00 – 13:00 oběd

13:30 – 15:30 odpolední program - nácvik servisu, příjem, kombinace, kondiční cvičení

Pátek 14.3.2025

08:00 – 08:30 sraz účastníků kempu

8:30 – 13:00 závěrečný turnaj
13:00 Ukončení kempu

Tréninky budou zaměřeny na konzistenci úderů, správnost zahraných úderů, pohyb celého těla. Zásobníky, Kondiční cvičení.

Změna programu vyhrazena trenéry.

Doporučené vybavení s sebou: potřeby na stolní tenis, švihadlo, ručník, hygienické potřeby, pevnou sálovou obuv, léky, průkaz zdravotního pojištěnce, peníze na případné drobné nákupy dle uvážení rodičů...apod.

Po vyplnění přihlášky viz. níže obdržíte v emailu následné informace týkající se kempu.

Věříme, že se na kempu bude všem líbit. Uděláme vše, aby tomu tak bylo!

PŘIHLÁŠKA na tréninkový kemp

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

DATUM NAROZENÍ:

KONTAKT NA ZÁKONNÉ ZÁSTUPCE:

Zdravotní problémy: Ano Ne
Jaké:

Medikace: Ano Ne
Jaké:

Další důležité informace:

Datum a podpis zákonného zástupce:

Vyplněnou přihlášku zašlete na e-mail mirekjanca@seznam.cz nejpozději do 2.3.2023