



TJ SOKOL ŠTÍTY

oddíl stolního tenisu

POZVÁNKA mladých hráčů Olomouckého kraje na tréninkový kemp

TERMÍN: 8.8. - 10.8.2024

MÍSTO: Štítý (zajištěno ubytování, pitný režim, sportoviště a celodenní strava)

Sraz: 8.8.2024 v 9.00 v Sokolovně ve Štítých

Konec: 10.8.2024 v 16.00 v Sokolovně ve Štítých

CENA: 2800,-Kč za hráče

cena bez ubytování a stravy: 1600,- Kč za hráče

Tento kemp bude zaměřen na zlepšování herních dovedností a také na zlepšení koordinace a stability těla a celkové fyzické kondice mladých hráčů stolního tenisu Olomouckého kraje.

Jedním z cílů je také stmelení kolektivu a aktivní odpočinek .

Na kempu se bude dětem věnovat Tomáš Demek a oddíloví trenéři TJ Sokol Štítý.

Program:

7:45 – 8:45 – rozběhání, protažení	14:00 – 16:30 – herní příprava
8:00 – snídaně	16:30 – 17:00 – kondiční příprava
9:30 – 11:30 – herní příprava	17:30 – večeře
11:30 – 12:15 – kondiční příprava	19:00 - 20:00 - tréninkové sety, podání, zásobník
12:30 – oběd	20:15 – 21:15 – regenerace, vířivka, bazén
13:00 – 14:00 – polední klid	21:15 – 22:00 – společenské aktivity, večerka

S sebou: potřeby na stolní tenis, švihadlo, sportovní oblečení na venkovní i vnitřní aktivity (s ohledem na předpověď počasí), plavky, ručník, hygienické potřeby, opalovací krém, pyžamo, přezůvky, pevné boty, léky, průkaz zdravotního pojištěnce, peníze na případné drobné nákupy dle uvážení rodičů...apod.



SOKOL ŠTÍTY
oddíl stolního tenisu
PŘIHLÁŠKA na tréninkový kemp

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

DATUM NAROZENÍ:

KONTAKT NA RODIČE:

Zdravotní problémy:

Ano

Ne

Jaké:

Medikace:

Ano

Ne

Jaké:

Další důležité informace:

Přihláška s **ubytováním a stravou** – **bez ubytování a stravy** (nevyhovující škrtněte)

Datum a podpis zákonného zástupce:

Vyplněnou přihlášku zašlete na e-mail aapetr@atlas.cz nejpozději do 4.8.2024