

17. a 18.4.2014 tréninkové tenisové dny pro hráče

TK ZNOJMO



Místo : Tenisový areál Leska Horní ve Znojmě

Termíny : 17.4. a 18.4.2014 (velikonoční prázdniny - čtvrtek,pátek)

Sraz a ukončení dne : sraz je v 9:15 na tenisových kurtech a ukončení v 16:00

Program : Dopolední a odpolední tenisové tréninky /dvoufázový trénink/, fotbálek, společná rozcvička a strečink, kondice, posilovací cvičení, soutěže a hry na dvorcích i v klubovně.

Tenisové tréninky : dopolední 9:30 - 11:45
 odpolední 13:30 - 16:00

Tréninky budou probíhat na tenisových dvorcích s trenérem Martinem Wirglerem. Mezi tréninky budou umístěny posilovací cvičení, štafetové soutěže, kolotoč a kondiční příprava.

Strava a pitný režim : oběd a odpolední svačina budou zajištěny přímo v areálu a po celou dobu bude pro hráče zajištěn pitný režim.

- k obědu bude pizza a těstoviny
- ke svačině obložený chléb, ovoce a oplatek
- pití zajištěno

Cena tenisového dne : 450,- Kč (minimální počet dětí pro uskutečnění je 6)

V ceně je zahrnut oběd, svačina, pitný režim, tenisové kurty, míče, trenéři atd....

Harmonogram dne :

- 9:30 - 11:30 fotbálek, společné rozcvičení a dopolední trénink
- 11:30 - 11:45 kondice a posilovací cvičení na dvorci, soutěže
- 11:45 - 12:15 oběd
- 12:30 - 13:00 polední klid a teorie v klubovně
- 13:30 - 15:30 odpolední trénink
- 15:40 - 15:50 svačina
- 15:50 - 16:00 zhodnocení dne



S sebou: tenisové rakety, obuv, švihadlo a oblečení.

Přihlášky a informace : Martin Wirgler tel:602456980, email:mwirgler@seznam.cz

Přihlášky nejpozději do **středy 16.4.2014 do 19:00** telefonicky (sms) nebo emailem.
Platba za tenisový tréninkový den se hradí v hotovosti v den nástupu.