

26.10. a 27.10. tréninkové prázdninové dny pro hráče TK ZNOJMO



Místo : Tenisový areál Leska Horní ve Znojmě

Termíny : 26.10. a 27.10.2017 (podzimní prázdniny - čtvrtek, pátek)

26.10.2017 - hráči mladšího a staršího žactva

27.10.2017 - hráči minitenisu a babytenisu

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

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

Tenisové tréninky : dopolední 9:15 - 11:45

odpolední 13:30 - 16:00

Tréninky budou probíhat v přetlakové hale na dvou tenisových dvorcích s kvalifikovanými trenéry pod vedením Martina Wirglera. Mezi tréninky budou umístěny posilovací cvičení na dvorci, kondiční příprava.

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

- k obědu bude pizza
- k pití točená limonáda

Cena tenisového dne : 700,- Kč

- čtvrtek 26.10. - ml. a st. žactvo (maximální počet je 8 hráčů)
- pátek 27.10. - minitenis a babytenis (maximální počet mini a baby je 12 hráčů)

V ceně je zahrnut oběd, pitný režim, přetlaková hala, míče, trenéři atd....

Harmonogram dne :

- 9:15 - 11:30 fotbalík, společné rozcvičení a dopolední trénink
- 11:30 - 11:45 kondice a posilovací cvičení na dvorci, soutěže
- 11:50 - 12:25 oběd
- 12:30 - 12:55 teorie a hry v klubovně
- 13:00 - 15:00 odpolední trénink



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

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

Přihlášky nejpozději do středy 25.10.2017 do 16:00 telefonicky (sms) nebo emailem. Platba za tenisový tréninkový den se hradí v hotovosti v den tréninku.