

27.10. a 28.10. 2016 tréninkové tenisové dny pro hráče TK ZNOJMO



Místo : Tenisový areál Leska Horní ve Znojmě

Termíny : 27.10. a 28.10. 2016 (čtvrtek, pátek)

27.10.2016 - hráči mladšího a staršího žactva

28.10.2016 - 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/, fotbálek, společná rozcvička a strečink, kondice, posilovací cvičení, soutěže a hry na dvorcích i v klubovně.

Tenisové tréninky : dopolední 9:15 - 11:45
odpolední 13:00 - 15:00

Tréninky budou probíhat v přetlakové hale na dvou tenisových dvorcích s kvalifikovanými trenéry pod vedením Martina Wirglera. Mezi tréninky budou umístěny štafetové soutěže, kolotoč, stolní hry, kondiční příprava a měření rychlosti servisu.

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

- k obědu bude pizza
- pitný režim

Cena tenisového dne : 700,- Kč (minimální počet dětí pro uskutečnění je 8)

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

Harmonogram dne :

- 9:15 - 11:30 fotbálek, společné rozcvičení a dopolední trénink
- 11:30 - 11:45 kondice a posilovací cvičení na dvorci
- 11:45 - 12:15 oběd
- 12:30 - 13:00 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 26.10.2016 do 15:00 telefonicky (sms) nebo emailem.**
Platba za tenisový tréninkový den se hradí v hotovosti v den nástupu.

