

Tenisové campy pro závodní i rekreační hráče všech věkových kategorií



Místo : Tenisový areál Leska Horní ve Znojmě

Termíny : I. camp 7. - 10.7.2014

II. camp 25. - 28.8.2014

Sraz a ukončení dne : sraz je každý den v 8:30 na tenisových kurtech a ukončení podle podrobného programu dne.

Program : Dopolední a odpolední tenisové tréninky /dvoufázový trénink/, společné rozcvičky a strečink, posilovací cvičení, kruh. trénink, kondiční příprava, soutěže, hry

Tenisové tréninky : dopolední 8:45 - 11:30
odpolední 13:00 - 16:00

Tréninky budou probíhat na 4-5 tenisových dvorcích pod dohledem kvalifikovaných trenérů (Wirgler, Vyskot, Zimek O., Zimek Š., Barteisová). Mezi tréninky budou umístěny sparingové zápasy a kondiční příprava, videoukázky. Za příznivého počasí proběhne i návštěva koupaliště a projížďka na kole.

Strava a pitný režim : obědy a odpolední svačiny budou zajištěny přímo v areálu a po celou dobu bude pro hráče zajištěn pitný režim, každý musí mít svoji plastovou láhev s sebou.

Cena tenisového campu : 2300,- Kč (jednotlivé dny : 650,- Kč)

V ceně je zahrnut oběd, svačinka, pitný režim, vstup na kurty, míče, trenéři, atd.....

Program na jednotlivé dny (v případě špatného počasí je možná změna) :

PONDĚLÍ :

8:45 - 11:30 společné rozcvičení a dopolední trénink
11:30 - 11:50 fotbálek a hry na dvorci
12:00 - 12:30 oběd
12:40 - 13:20 polední klid (regenerace)
13:30 - 15:30 odpolední trénink a sparingové zápasy
15:40 - 15:50 svačinka
16:00 - 16:45 společné soutěže na dvorci



ÚTERÝ :

8:45 - 11:40 společné rozcvičení a dopolední trénink
11:45 - 12:15 oběd
12:20 - 12:55 polední klid (regenerace)
13:00 - 15:00 odpolední trénink a sparingové zápasy
15:00 - 17:30 koupaliště Únanov



STŘEDA :

8:45 - 11:00 společné rozcvičení a dopolední trénink
11:10 - 11:40 kondiční cvičení v plážovém písku
11:50 - 12:10 oběd
12:15 - 12:45 polední klid
13:00 - 15:00 odpolední trénink a sparingové zápasy
15:10 - 15:20 svačinka
15:30 - 16:45 kondice a společné soutěže na dvorci
16:50 - 18:00 táborák s opékáním špekáčků



ČTVRTEK :

8:45 - 11:15 společné rozcvičení a dopolední trénink
11:20 - 11:50 kondiční cvičení
11:55 - 12:15 oběd
12:20 - 12:50 polední klid
13:00 - 15:00 odpolední trénink a sparingové zápasy
15:10 - 15:20 svačinka
15:30 - 16:45 kondiční projížďka na kole zakončená zmrzlinovým pohárem



S sebou na každý den campu : tenisové rakety, obuv a oblečení, ručník a plavky

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

Přihlášky nejpozději do neděle 6.7.2014 telefonicky (sms) nebo emailem. Je možné se účastnit i jednotlivých dnů tenisového campu.

Platba za tréninkový camp se hradí v hotovosti v den nástupu.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

(vyplněnou přihlášku odeslat emailem do 6.7.2014 nebo 24.8.2014)

na tenisový camp ve Znojmě 7.-10.7.2014 a 25.-28.8.2014:

Jméno a příjmení

Rodné číslo

Bydliště

Telefon

Podpis rodičů

Způsob úhrady : v hotovosti v den nástupu campu (2300,- Kč nebo jednotlivě dny 650,-)