

Tenisové campy pro závodní i rekreační hráče všech věkových kategorií

Místo : Tenisový areál Leska Horní ve Znojmě

Termíny : I. camp 11. - 14.7.2016

II. camp 22. - 25.8.2016



Sraz a ukončení dne : sraz je každý den v 8:45 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 9:00 - 11:30

odpolední 13:30 - 15:30

Tréninky budou probíhat na 4-5 tenisových dvorcích pod dohledem kvalifikovaných trenérů (Wirgler, Slaný O., Matulová, Entler). Mezi tréninky budou umístěny sparingové zápasy a kondiční příprava. 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 : 2400,- Kč (jednotlivé dny : 700,- 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 :

- 9:00 - 11:20 společné rozcvičení a dopolední trénink
- 11:20 - 11:40 fotbálek, basketbal, stolní tenis a hry na dvorci
- 12:00 - 12:20 oběd
- 12:20 - 13:20 polední klid (regenerace)
- 13:30 - 15:30 odpolední trénink a sparingové zápasy
- 15:40 - 15:50 svačinka
- 16:00 - 16:30 společné soutěže na dvorci



ÚTERÝ :

- 9:00 - 11:30 společné rozcvičení a dopolední trénink
- 11:40 - 12:00 oběd
- 12:10 - 12:55 polední klid (regenerace)
- 13:00 - 14:30 odpolední trénink a sparingové zápasy
- 15:00 - 17:30 koupaliště Únanov



STŘEDA :

9:00 - 11:00 společné rozcvičení a dopolední trénink
11:10 - 11:40 kondiční cvičení v plážovém písku
11:50 - 12:10 oběd
12:15 - 12:55 polední klid
13:00 - 15:00 odpolední trénink a sparingové zápasy
15:10 - 15:20 svačinka
15:30 - 16:20 kondice a společné soutěže na dvorci
16:30 - 17:30 táborák s opékáním špekáčků



ČTVRTEK :

9:00 - 11:00 společné rozcvičení a dopolední trénink
11:10 - 11:40 kondiční cvičení a sportovní hry
11:45 - 12:15 oběd
12:20 - 12:55 polední klid
13:00 - 14:30 odpolední trénink a sparingové zápasy
14:45 - 15:00 svačinka
15:10 - 16:30 kondiční projížďka na kole zakončená zmrzlinovým pohárem



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

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

Vyplněné přihlášky zaslat emailem nejpozději do soboty 9.7.2016 a 20.8.2016.

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 9.7.2016 nebo 20.8.2016)

na tenisový camp ve Znojmě 11.-14.7.2016 a 22.-25.8.2016:

Jméno a příjmení

Rodné číslo

Bydliště

Telefon

Podpis rodičů

Způsob úhrady : v hotovosti v den nástupu campu (2400,- Kč nebo jednotlivé dny 700,-)