

Tenisové campy pro závodní i rekreační hráče všech věkových kategorií



Místo : Tenisový areál Leska Horní ve Znojmě

Termíny : I. camp 9.- 12.7.2018
II. camp 20.- 23.8.2018

Sraz a ukončení dne : sraz je každý den v 8:50 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

!!! V dopoledním programu bude každý den 1h výuka angličtiny, kdy budou děti rozděleny do věkových skupin ve kterých bude výuka probíhat !!!

Tenisové tréninky : dopolední 9:00 - 11:30
odpolední 13:30 - 15:30

Tréninky budou probíhat na 7 tenisových dvorcích pod dohledem kvalifikovaných trenérů (Wirgler, Entler, Poláček, Klepetko ...). Mezi tréninky budou umístěny sparringové 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 - 11:30 společné rozcvičení a dopolední trénink
9:30 - 11:30 výuka angličtiny
11:35 - 11:50 fotbal, basketbal, stolní tenis a hry na dvorcích
12:00 - 12:20 oběd
12:20 - 12:50 polední klid (regenerace)
13:00 - 14:30 odpolední trénink a sparringové zápasy
15:00 - 16:15 bowling a svačinka
16:20 - 16:30 přesun z bowlingu na tenisové dvorce



ÚTERÝ :

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



STŘEDA :

- 9:00 - 11:00 společné rozcvičení a dopolední trénink
9:00 - 11:00 výuka angličtiny
11:10 - 12:00 kondiční cvičení v plážovém písku
12:10 - 12:30 oběd
12:35 - 13:25 polední klid
13:30 - 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 - 11:30 společné rozcvičení a dopolední trénink
9:30 - 11:30 výuka angličtiny
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, švihadlo, ručník a plavky, plastovou láhev

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

Vyplněné přihlášky zaslat emailem nejpozději do pátku 6.7.2018 a 17.8.2018.

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 6.7.2018 nebo 17.8.2018)

na tenisový camp ve Znojmě 9.-12.7.2018 a 20.-23.8.2018:

Jméno a příjmení

Rodné číslo

Bydliště

Telefon

Podpis rodičů

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