

Tenisový camp pro závodní i rekreační hráče všech věkových kategorií



Místo : Tenisový areál Leska Horní ve Znojmě

Termín : 26.-29.8.2013 (pondělí - čtvrtek)

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, kondice, posilovací cvičení, fyzické testy, soutěže, hry, táborák

Tenisové tréninky : dopolední 8:45 - 11:15

odpolední 13:00 - 15:00

Tréninky budou probíhat na 4-5 tenisových dvorcích s trenéry (Wirgler, Vyskot, Alexová, Barteisová, Zimek). Mezi tréninky budou umístěny sparingové zápasy a kondiční příprava. Za příznivého počasí proběhne i návštěva koupaliště a projížďka na kole.

V případě pěkného počasí možnost dobrovolného přenocování ve stanech !!!

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 : 2200,- Kč (jednotlivé dny : 650,-)

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

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

PONDĚLÍ :

- 8:45 - 11:15 společné rozcvičení a dopolední trénink
- 11:15 - 11:25 fotbalík, plážový volejbal a hry na dvorcích
- 11:30 - 12:00 oběd
- 12:20 - 12:50 soutěže a hry v klubovně nebo na dvorcích
- 13:00 - 15:00 odpolední trénink
- 15:10 - 15:30 svačinka
- 15:40 - 16:45 turnajové hry a soutěže v klubovně nebo na dvorcích



ÚTERÝ :

- 8:45 - 11:15 společné rozcvičení a dopolední trénink, fyzické testy
- 11:15 - 11:25 turnaj ve stolním fotbale a kulečnicku
- 11:30 - 12:00 oběd
- 12:20 - 12:50 pokračování v rozehraných turnajích
- 13:00 - 14:45 odpolední trénink a sparingové zápasy
- 15:00 - 17:30 koupaliště Únanov



STŘEDA :

- 8:45 - 11:00 společné rozcvičení a dopolední trénink
- 11:00 - 11:45 kondiční cvičení v plážovém písku
- 11:55 - 12:10 oběd
- 12:15 - 12:55 polední klid (regenerace)
- 13:00 - 15:00 odpolední trénink a sparingové zápasy
- 15:10 - 15:25 svačina
- 15:30 - 16:45 společné hry na dvorci (ten.kolotoč , fotbálek, petanque....)
- 16:45 - 18:00 táborák s opékáním špekáčků



ČTVRTEK :

- 8:45 - 11:15 společné rozcvičení a dopolední trénink
- 11:15 - 11:45 kondiční cvičení
- 11:50 - 12:15 oběd
- 12:20 - 12:55 polední klid (regenerace)
- 13:00 - 15:00 odpolední trénink a sparingové zápasy
- 15:10 - 15:25 svačina
- 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 soboty 24.8.2013 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 24.8.2013)

na tenisový camp ve Znojmě v termínu 26.-29.8.2013:

Jméno a příjmení

Rodné číslo

Bydliště

Telefon

Podpis rodičů

Způsob úhrady : v hotovosti v den nástupu campu (2200,- Kč nebo jednotlivě dny 650,- Kč)