

Kondiční soustředění s Ondřejem Kopřivou 2014

Místo: Rekreační areál Pecka, Pecka v Podkrkonoší (<http://www.ubytovani-pecka.cz/>).

Datum: 28. 6. – 4. 7. 2013 (sobota - pátek).

Cena: 2400,-. V ceně je zahrnuto ubytování v čtyřlůžkových chatkách, stravování formou plné penze (začíná se sobotní večeří, končí pátečním obědem), náklady na trénink. Platba při nástupu na soustředění.

Náplň: Všestranná kondiční příprava na novou sezonu: tréninky zaměřené na rychlost, vytrvalost, výbušnost, sílu, obratnost. Tréninky povede **Ondřej Kopřiva**, mistr ČR 2014 ve čtyřhře, reprezentant ČR a hráč se zkušenostmi z tréninkových center v Evropě a Indonésii.

Účastníci: Badmintonisté všech věkových i výkonnostních kategorií. Účastníci budou rozděleni do výkonnostních skupin, každá skupina bude požívat přiměřené tréninkové dávky. Podmínkou účasti na soustředění je dostatečná fyzická připravenost.

Program:

- Registrace v areálu v sobotu 28. 6. mezi 13:30 a 14:30.
- První trénink začíná v sobotu v 15:00.
- Poslední trénink se uskuteční v pátek dopoledne, předpokládaný konec soustředění v 13:00.
- Tréninky budou probíhat dvoufázově, případně třífázově. Dopoledne se zaměříme na rychlost, odrazovou sílu či obratnost, náplní odpolední fáze bude většinou vytrvalostní běh. V úterý odpoledne je v plánu volno - možnost výletu, sportovních aktivit v areálu či relaxace na nedalekém koupališti.
- Tréninky budou probíhat venku, a to jak přímo v areálu, tak v okolních kopcích a lesích. K dispozici je rovněž krytý sál pro posilování a stabilizační cvičení. V případě extrémně nepříznivého počasí náhradní program pod střechem.

S sebou: Dostatek sportovního oblečení do tepla, zimy i deště, dvojce běžecké boty, švihadlo, těžké („švihací“) rakety, spací pytel!, hygienické potřeby, pitný režim (láhev + iontový nápoj, pitná voda k dispozici v areálu), plavky, opalovací krém, léky dle potřeby (o zdravotních potížích mne, prosím, informujte předem). Možnost zakoupení všech nezbytností ve městě. Sociální zařízení je v hlavní budově (cca 50 metrů od chatek).

Přihlášky: Přihlášky pošlete nejpozději do **31. 5. 2014** emailem na adresu koprej@seznam.cz. Obratem očekávejte potvrzení přihlášky.

Kontakt: Své dotazy směrujte na adresu koprej@seznam.cz nebo na telefon +420777732637 (Ondřej Kopřiva).