

Kondiční soustředění s Ondřejem Kopřivou 2013



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

Datum: 29. 6. – 5. 7. 2013 (sobota - pátek).

Pořadatel: TJ Sokol Dobruška

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**, reprezentant ČR a hráč s mnoha zkušenostmi z tréninkových center v Evropě a Indonésii.

Účast: Badmintonisté všech kategorií, ne však mladší 14 let. Účast již přislíbilo několik bývalých reprezentantů ČR v juniorech i dospělých.

Program:

- Registrace v areálu v sobotu 29. 6. mezi 13:00 a 14:00.
- 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. V úterý odpoledne volno - možnost výletu, sportovních aktivit v areálu či relaxace na nedalekém koupališti.
- Tréninky budou probíhat výhradně venku, a to jak přímo v areálu, tak v okolních kopcích a lesích. V případě extrémně nepříznivého počasí náhradní program pod střechem.

S sebou: Dostatek sportovního oblečení do tepla, zimy i deště, dvoje 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 posílejte nejpozději do **31. 5. 2013** emailem na adresu koprej@seznam.cz. Obratem očekávejte potvrzení přihlášky.

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