

BC RSC Brno pořádá
badmintonové soustředění

Kdy: ve dnech 16.-20.8.2010
Kde: Sportovní hala Podolí, 664 03 Podolí u Brna č.470 (autobus č.151
ze zastávky Líšeň Jírova)
Doba tréninku: 8,30-11,30 , 14,00-17,00
Vedoucí soustředění: Ing. Stanislav Jelínek
Hlavní trenér: Ing. Stanislav Jelínek
Trenéři: Ing. Marcela Jelínková, Martin Jelínek

Sportovní část tréninku bude zaměřena na základní úderovou techniku, pohyb po kurtu, současně s nácvikem kombinací pro párové disciplíny. Součástí tréninku bude také fyzická příprava mimo tělocvičnu.

Pro účastníky soustředění bude zajištěn oběd.

Cena pro jednoho účastníka činí 1.700,- Kč.

Cena zahrnuje: pronájem tělocvičny, péřové a plastové míčky pro trénink, oběd, odměna trenérů.

Zálohu ve výši 1.000,- je nutno uhradit do 31. května 2010

Úhrada doplatku se provede 16.8.2010 před nástupem na trénink.

Závaznou přihlášku vraťte do 27.5. 2010 osobně nebo na adresu: Ing. Stanislav Jelínek,
U Potoka 313, 664 51 Kobylnice.

.....ZDE Odstříhnete.....

Závazná přihláška na badmintonové soustředění oddílu BC RSC Brno, které se koná ve dnech
16.-20.8. 2010

Jméno:

Příjmení:

Adresa:

.....
podpis hráče

.....
podpis rodičů

POKYNY

pro účastníky badmintonového soustředění

1. Obecné pokyny

Vedoucí soustředění: Ing. Stanislav Jelínek

Trenéři: Ing. Stanislav Jelínek, Ing. Marcela Jelínková, Ing. Martin Jelínek

Místo konání: Sportovní hala Podolí, 664 03 Podolí u Brna č.470

Termín: 16.-20.8.2010

Nástup: pondělí 16.8.2010 v 7,45 hod. před halou v Podolí

Míče: péřové, plastové zajišťuje oddíl BC RSC Brno

Vybavení: - sportovní oblečení: do tělocvičny (jako na normální trénink)
na hřiště (tenisky ven, teplákovou nebo šušťákovou
soupravu pro případ chladnějšího počasí)

- badmintonová raketa

- pití (větší množství – trénink trvá 2x3 hodiny)

- svačina (ovoce, oplatek, čokoláda) – doplnění energie

2. Tréninkový režim

| | |
|---------------|--|
| 8:15 | sraz účastníků před halou v Podolí (v pondělí 7,45) |
| 8:15 - 8:30 | příprava na trénink |
| 8:30 - 9:50 | 1. tréninková jednotka |
| 9:50 - 10:00 | odpočinek |
| 10:00 - 11:20 | 2. tréninková jednotka |
| 11:20 - 11:30 | hygiena, příprava na oběd |
| 11:30 - 12:00 | oběd |
| 12:00 - 13:45 | odpočinek, osobní volno |
| 13:45 - 14:00 | příprava na trénink |
| 14:00 - 15:20 | 1. tréninková jednotka |
| 15:20 - 15:30 | odpočinek |
| 15:30 - 16:50 | 2. tréninková jednotka |
| 16:50 - 17:00 | hygiena a ukončení tréninku |