

MTAC PRAHA, z.s.

POŘÁDÁ LETNÍ BADMINTONOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

TERMÍN: 4.8.-8.8. 2025

MÍSTO KONÁNÍ: Sport centrum Radonice, Pavlova 255, 250 73, Radonice

TRENÉŘI: hlavní trenér Mgr. Michal Turoň + asistenti

NÁPLŇ:

Speciální badmintonová příprava (technika pohybu po kurtu, odrazová příprava, trénink se švihadly, posilování), úderová technika, herní příprava

Soustředění není zaměřeno na obecnou kondiční přípravu!!!

PROGRAM:

5 dní, 27,5 tréninkových hodin

8:00-10:00 1. tréninková fáze v hale

11:15 oběd

13:00-15:00 2. tréninková fáze v hale

16:00-17:00 3. tréninková fáze venku

17:15-17:45 4. tréninková fáze v hale (kompenzační cv., balanční cv., atd.)

S SEBOU: vybavení do haly i ven, švihadlo, pitný režim

CENA: 4.200 Kč pro členy MTAC Praha

4.700 Kč pro ostatní hráče

Nevratná záloha 2.200,- na č.ú.: 4776619028/5500, přihláška je platná po

uhrazení zálohy! Doplatek v hotovosti na místě.

V CENĚ ZAHRNUTO: tréninkový program, trenéři, míče, hala, oběd, svačina, **pro mimopražské možnost přespání v sokolovně Vinoř na žíněnkách ve spacáku 100 Kč os./noc, při nahlášení s předstihem.**

PŘIHLÁŠKY:

Přihlášky nejpozději do 30.6. 2025

Mgr. Lenka Turoňová – tel. 775 931 135, email: turonova.lenka@seznam.cz

TĚŠÍME SE NA VÁS!!!