

Kemp 16.3. – 17.3.2019.

Liberec – Trampolínové centrum Orionka

Účast: členové závodních družstev

Cíl: příprava na závod Liberecký skokan a příprava sestav na závodní sezonu 2019

Cena: 800,-Kč lze platit na recepci hotově nebo převodem do 13.3.2019

na účet č: 43-8726810287/0100 VS: 190101 a do zprávy pro příjemce uveďte příjmení dítěte

Cena obsahuje 2x oběd, 4x svačinu, pronájem sálů a trenéry.

Důležité: sebou švihadlo, tréninkový deník, podepsat soupravu (bundu i tepláky).

Program:

Sobota 16.3.2019

08.15	Sraz	
08.30 – 08.50	Rozcvička	
09.00 - 10.15 hod	I. blok	Trampolína (technika) + zem
10.15	Pauza	
10.30 - 11.45 hod	II. blok	Trampolína (technika) + zem
12.00	Oběd	
14.15 – 14.35 hod	Rozcvička	
14.45 – 16.00 hod	III. Blok	Trampolína (sestavy a nové prvky) + zem
16.00	Pauza	
16.15 - 17.30 hod	IV. Blok	Trampolína (sestavy a nové prvky) + zem
17.30 – 18.00 hod	Relaxace	
18.15 ukončení 1. dne		

Neděle 17.3.2019

08.15	Sraz	
08.30 – 08.50	Rozcvička	
09.00 - 10.15 hod	I. blok	Trampolína (synchrony) + zem
10.15	Pauza	
10.30 - 11.45 hod	II. blok	Trampolína (synchrony) + zem
12.00	Oběd	
14.15 – 14.35 hod	Rozcvička	
14.45 – 15.45 hod	III. Blok	Trampolína + zem
15.45	Pauza	
16.00 - 17.00 hod	IV. Blok	Trampolína + zem
17.15 hod ukončení 2. dne		

Změna programu vyhrazena.

Trenéři pro trampolínu: Míra, Dana Soňa, Monika, Anežka, Káťa (sobota), Eliška (neděle)

Zaměření: odraz, výška, technika, nové prvky, sestavy, synchrony

Příprava na zemi:

Trenéři: sobota: Štěpánka, Eliška
neděle Pavla, Alice,

Zaměření: gymnastika, zpevnění, koordinace, protažení, rozcvička

Změna programu vyhrazena.

Miroslav Patrman
Hlavní trenér Trampolíny Liberec
Tel. +420 604 245 971