

Letný výcvikový tábor žiakov a dorastencov

SOKOL+CTM 2010

23. 8. - 29. 8. 2010

- *judo - technika, v domácej telocvični na Sokolskej ulici v Ba*
- *atletika, futbal, športové hry, na školskom ihrisku najbližšej ZŠ*
- *sauna, bazén, sú v štádiu vybavovania*
- *stravovanie raz denne, zabezpečíme v reštaurácii u Sokola*
- *pitný režim zabezpečíme*

Tréningová jednotka bude dvojfázová.

- **od 8,30 do 11,30h doobeda** /judo tréning, nácvik techník na skúšky a zápasových techník, randori, posilňovanie/.
- **od 12,00 do 13,00h obed.**
- **od 13,00 h poobede** presun na športoviská podľa denného programu
- **od 13,30 do 18,00 h poobede** druhá tréningová fáza na športoviskách podľa denného programu a počasia.

Výstroj: kimono, papuče /šľapky/, uterák /osuška/, mydlo, plavky, tepláky /šuštiaky/, trenírky /kraťasy/, tričko, tenisky.

Na záver letného výcvikového tábora budú vykonané skúšky technickej vyspelosti /páskovanie/ a fyzické testy.

Účasť športovca nahlásiť do konca školského roku 2009/2010 návratkou z prihlášky, alebo telefonicky do konca júla 2010.

Prihlášky budú k dispozícii v mesiaci jún 2010

Prihlásiť sa môžete u
Ing. Ján Kunštek
tel 0905413780