



TENISOVÝ KEMP PRO DĚTI = TÝDEN NEJEN S TENISEM....

PO(24/07) – PÁ(28/07), každý den 8.30 – 15.30 hod.

PRO KOHO : děti ve věku 5 – 18 let (skupiny dle věku) všech výkonnostních úrovní

KDE : Tenisový areál Choceň, Volnočasové hřiště (u hasičárny), a další ... ☺

Cíle kempu

- Zdokonalení tenisových úderů
- Zlepšení tenisové techniky a taktiky
- Zvýšení fyzické a koordinační kondice
- Hry... Zasportování... „Zablbnutí“ na čerstvém vzduchu
- Seznámení se s novými kamarády ... ☺



PROGRAM

- 3-4 hodiny tenisu denně
- Výuka tenisu s profi trenérem
- Sparingové hraní a nácvik taktiky
- Trénink s nahrávacím strojem a měření rychlosti podání
- Pohybová cvičení a hry na zlepšení obratnosti a koordinace
- Kondiční cvičení
- Vyzkoušení dalších doplňkových sportů : florbal, basketbal, baseball,
- „Regenerace“ na koupališti se zařazením pohybových soutěží (travnatá plocha)
- Celo kempová 3 denní soutěž a atraktivní závěrečný turnaj (ceny)

CENA : **3.300,- Kč**

- Profesionální trenér, pedagogický dozor a zdravotník po celou dobu kempu
 - *V klidu můžete své dítě „odevzdat“ do naší péče... ☺*
- Strava : dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, pitný režim

PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉHO KEMPOVÉHO DNE ☺

- 9.00 – 11.00 : tenisové tréninky (lehká svačina)
- 11.00 - 12.30 : doplňkový sport a pohybové aktivity
- 12.30 – 13.30 : oběd a odpočinek
- 13.30 – 15.00 : tenisový / kondiční / pohybový trénink (+ odpolední svačina)
- 15.00 – ?? ☺ : koupaliště a soutěž

ZÁVAZNÉ PŘIHLÁŠKY MAX. DO 30.6.2023 !!

KONTAKT : Jana Nermuťová, mobil : 608-886-363, mail : tk.chocen@seznam.cz

