



KUNG-FU
CENTRUM
Arbesova 2574, 434 01 MOST



Tel./Fax : 777 684 040, www.kung-fucentrum.cz

TRÉNINKOVÝ KEMP Srpen 2017

Vážení, dovoluji si Vám navrhnout program pro Vás nebo Vaše děti, žáky kung-fu nebo kickboxu, členy SK LEON v posledním týdnu letních prázdnin od 28. 8. - 02. 09. 2017

TRÉNINKOVÝ KEMP - tuto variantu tréninkového programu na konci prázdnin navrhuji proto, že na závodníky čeká několik významných mezinárodních turnajů a po dvouměsíčním nicnedělání si myslím, že tento způsob aktivity naše tělíčka pěkně rozhybá.

Programová náplň kempu je naplánována na několik tréninkových jednotek. Základní tréninkový blok, bude realizován v tělocvičně SK Leon v Kung-fu centru:

- každý den od 17 do 19 hod.

- a) technická příprava (*dokonalost prováděných technik*)
- b) taktická příprava a strategie vedení boje
- c) fyzická a kondiční příprava
- d) rozvoj pohybových schopností
- e) další tréninkový plán bude rozepsán do individuálního plánu pro jedince.

První trénink je v pondělí 28. srpna 2017 od 17 hod.

Cena celého tréninkového kempu je **750,- Kč**
Cena za jednu tréninkovou jednotku tzn. 120 minut je **150,- Kč**
Ceny jsou pouze pro členy SK LEON.



Tréninkový kemp - Srpen 2017

Napsal uživatel Tomáš Šebek
Čtvrtek, 24 Srpen 2017 11:03
