

Soustředění Mědenec 2012

Napsal uživatel Jakub Bouda
Pondělí, 19 Prosinec 2011 14:49

Ve dnech:

02. - 10. března 2012

Proběhne soustředění zaměřené na disciplíny kickboxingu

SEMICONTRACT a LIGHTCONTACT

ve „Sportovně kulturním středisku Mědenec“ <http://www.penzion-sport.cz/stc.htm>

V rámci soustředění jsou naplánovány „**dvou a třífázové tréninky**“, během těchto tréninkových jednotek budou účastníci soustředění cvičit v tomto režimu:

Soustředění Mědenec 2012

Napsal uživatel Jakub Bouda
Pondělí, 19 Prosinec 2011 14:49

a) příprava na zkoušky z technické vyspělosti - technická dokonalost prováděných technik

b) rozvoj pohybových schopností

c) zvyšování fyzické a kondiční připravenosti

d) sparring - příprava na v soutěže sezóny 2012 (*Leon Open 2012, apod.*) a mezinárodní semináře.

BONUS:

- v případě zájmu gymnastická a akrobatická příprava pro cvičení sestav
- nácvik reálné sebeobranu za použití technik Kung-fu a Kickbox

Účastníci v průběhu soustředění absolvují cca **22 tréninkových jednotek**

Soustředění proběhne pod odborným vedením trenéra **I. Třídy, absolventa FTVS UK v Praze**, držitele 5. Danu v kickboxu a jeho asistentů, trenérů

II. třídy

, držitelů 1. a 3. Danu.

{phocadownload view=file|id=60|target=b}

{phocadownload view=file|id=61|target=b}