

PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ

- sraz mezi 7:45-8:15, program 8:30-16:00
- 16:00 – 17:00 kondiční trénink trenérek
- rozcvičení pomocí her (hry běžecké, skokanské, kreativní)
- stretching a gymnastika
- skippingové dovednosti (dlouhé lano, single rope, double dutch)
- aerobik a jednoduchá choreografie
- triky do pódiovek
- workout – opakování
- outdoorové aktivity + piknik
- vše, na co nemáme čas během běžných tréninků
- individuální trénink, v párech, v týmech – kdo co bude potřebovat
- vhodné pro děti z Rebels O.K. (přípravka, Minirebels, Rebels, adeпти repre) + nový kamarád

STRAVA

- svačina 2 x denně (ovoce a zelenina)
- lehký oběd (pitná voda v hale)
- možnost Café Vera

CO S SEBOU

- papír a tužku
- oblečení a obuv do haly i na ven
- každý den klubové tričko
- lahev na pití

AKTUÁLNÍ INFORMACE – KORONA VIRUS

V případě, že vláda vydá nařízení o zrušení sportovních akcí na výše uvedený termín, finance Vám vrátím.

CO CENA ZAHRAJUJE

- celodenní sportovní program – spousta nových her (motorické, kreativní)
- sportovní zázemí celé HVČ – celý týden budeme mít halu jen pro sebe
- 2 svačiny denně
- oběd v krabičkách bude dovezen přímo do haly
- švihadla všemožných délek, sportovní pomůcky
- veškeré gymnastické vybavení HVČ
- odměny
- práce a příprava aktérů
- management, administrativa
- možnost tréninků reprezentace
- možnost tréninků přípravy – i **zkrácený režim do oběda**

KONTAKT

REBELS O.K. ROPE SKIPPING ŘEVNICE, Z.S.

MGR. OLGA KEPKOVÁ • 728268947

Přihlášku prosím pošlete email nejpozději do **19.6. 2020.**

e-mail: olga.kepkova@seznam.cz

Trenérky: Olga Kepková, Markéta Cajthamlová, Barbora Halounková, Adéla Plazzerová, Nela Krotilová

TERMÍN

6. – 10.7.2020

16:00 – 17:00 kondiční trénink trenérek

