

# Letní kondičně-badmintonové soustředění Křemže 2023

**Termín:** 9.-15.7.2023

**Příjezd:** sobota večer 8.7. kolem 19.00 pro přespolní, v neděli 9.7. začínáme od 8.00 snídaní pro ubytované, od 9.00 prezentací všech účastníků, od 9.30 první tréninková fáze

**Odjezd:** sobota 15.7. dopoledne nejpozději 10.00

**Místo:** Křemže tělocvična, kde bude hlavní stan, dále pak okolí dle tréninkového plánu

**Trenéři:** hlavní trenér – **Mgr. Jan Bednář**, diplomovaný trenér badmintonu a dlouholetý hráč, asistenti – dle počtu přihlášených

**Účastníci:** kapacita neomezená

**Cena:** 2500,- Kč/os pro děti spící doma, 3500,- Kč/os pro ubytované

**Přihlášky:** přihlášení je automatické po uhrazení zálohy 1000,- Kč na č.ú. 3723179001/5500, do poznámky uveďte jméno, příjmení a rok narození, doplatek na místě. Potvrzení o zaplacení obdrží účastníci po skončení soustředění, do uvedeného emailu, pak uvést jméno, datum narození, telefonní kontakt na jednoho z rodičů. V případě neúčasti, zálohu vrátíme na uvedený účet, při odhlášení 1 týden před začátkem soustředění.

**Ubytování:** místní doma, přespolní ZŠ Křemže, spacáky a polštáře s sebou!!!

**Doprava:** vlastní

**Program:** badmintonová a kondiční příprava, koupání, kola, hry. Tréninkové fáze budou začínat dle rozvrhu dne, následuje pauza na oběd+siesta, odpolední fáze, večere, večerní program pro ubytované

**V ceně:** trenéři, tělocvična, stravování, ubytovna, míče, pitný režim

## **Seznam potřebných věcí:**

- kopie kartičky zdravotního pojištění, kdo bere léky nebo má zdravotní problémy – nutné písemné upozornění od rodičů!!!
- badmintonové vybavení, kolo - servisované
- švihadlo, láhev na pití, gumové expandery, masážní válce ( k dostání v každém sportovním obchodě)
- plavky
- sportovní oblečení a obuv na trénink v hale
- sportovní oblečení a obuv na trénink venku
- pláštěnka
- kapesné (ne příliš vysoké)
- hygienické potřeby, hry a osobní věci
- notýsek a propiska
- potvrzení, že rodiče zodpovídají za případné hmotné škody způsobené jejich dětmi
- potvrzení o bezinfekčnosti
- nedoporučujeme tablety, telefony (zvláště u malých dětí)

**Informace:** Mgr. Jan Bednář, tel. 607712800, email: janbed@centrum.cz