

Soustředění s Petrou Novou a Petrou Pecekovou před MČR – 1. cuklus

PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ

Termín akce: 13. 11. – 15.11. 2009

Cena celého soustředění: 2 200,- Kč – závodníci

1300,- Kč – doprovod

Cena pouze Pá nebo Ne: 700,-Kč *tréninky na den bez ubytování a plné penze (lze si dojednat na místě)

Cena pouze Sobota: 1000,-Kč *

Místo akce: obec Srbsko, Český ráj – cca 20 km
od Mladé Boleslavi

Ubytování: Areál Junior Plus

Příjezd a registrace: pátek 13.11.2009 od 18:00 hodin

Ukončení: neděle 15.11. 2009 12:00 hodin

Stravování: zajištěna plná penze přímo v areálu

Program tréninků: pátek: 19:00 – 20:30 kata – úvodní trénink
kumite – úvodní trénink

sobota: rozcvička

9:30 – 12:00 kata/kumite

14:00 – psychická příprava na závody

16:00 – 18:00 kata/kumite

19:30 – strečink a ideomotorický trénink

20:00 – videoanalýza tréninků (kdo má přineste si
na DVD vlastní záznamy ze závodů)

neděle: 9:30 – 11:30 kata/kumite

Tréninky povedou: Petra Nová – kata, Petra Peceková – kumite

Závaznou přihlášku zašlete **do 11.11. 2009** na e-mailovou adresu : pepe3@volny.cz a označte tuto přihlášku jako **SOUSTŘEDĚNÍ 1**

Nevratnou zálohu 1 200,- Kč zašlete **nejpozději do 11.11.2009** na číslo účtu: **125401561/0300, variabilní symbol = datum narození (ve formátu 14091999)**

Doplatek na místě při registraci

Kontakt: Petra Nová: tel. +420 604702638
Petra Pecekov: pepe3@volny.cz

Možnosti pro doprovod: Bowling, kulečnick, sauna, posezení u baru s krbem, výlety po okolí, možnost projekce filmů na plátně pokud si vezmete vlastní DVD

Závazná přihláška

Jméno:

Příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Klub:

Trenér:

Telefon:

E-mail:

Poznámka: