

Pozvánka na podzimní soustředění oddílu Míčových her

Termín: pátek 30.9.2022 – neděle 2.10.2022
Místo: sokolovna Jakub
Cena: podíl na stravě za pátek až neděli
Úhrada bude splatná po skončení mini soustředění
Ubytování: tělocvična
Stravování: plná penze rozšířená o svačinky a pitný režim
Sebou: karimatka, spacák, hygienické potřeby, láhev na pitný režim
obuv do halý, obuv na venkovní trénink
Maminky: upečte nám prosím buchty k snídani, děkujeme
Další podrobnosti: nástup v pátek 17:30, ukončení v neděli 16:00

Plánovaný program: Technicko-herní příprava
Fyzická příprava

Termín odevzdání přihlášek do: 15.9.2022 (čím dříve tím lépe 😊)

Dospělí účastníci soustředění: Miroslava Malimánková
Jan Kučera
Jana Kreuzingerová

TJ Církvice – oddíl Míčových her

Závazná přihláška - podzimní mini soustředění : 30.9.-2.10.2022

Přihlašuji své dítě na podzimní soustředění oddílu Míčových her

Jméno a příjmení: _____

Datum narození: _____

Kontakt na zákonného zástupce: _____

Dne: _____

_____ Podpis: _____

Odkaz na elektronickou přihlášku: <https://forms.gle/jPEJGDMQYakDCJ18>

TJ Církvice

Program podzimního mini soustředění 30.9.2022-2.10.2022

Pátek:

- 17:30 příchod – zahájení mini soustředění
- 18:00 trénink
- 20:00 lehká večeře
- 22:00 večerka

Sobota:

- 7:30 budíček
- 8:00 ranní běh (pouze za příznivého počasí – jinak pouze protažení)
- 8:30 snídaně
- 9:00 zápas stolního tenisu TJ Církvice – Starkoč (reg.přebor1 třídy)
- 10:00 svačina
- 10:00 mistrovské utkání volejbalu KP 2.třídy mužů (Církvice – Benátky)
- 11:00 venkovní běhy
- 12:00 oběd
- 12:30 polední klid
- 13:30 trénink
- 15:30 svačina
- 16:00 trénink
- 18:30 večeře
- 19:00 týmové hry v tělocvičně

Neděle:

- 7:30 budíček
- 8:00 ranní běh (pouze za příznivého počasí – jinak pouze protažení)
- 8:30 snídaně
- 9:00 trénink
- 12:00 oběd
- 12:30 polední klid
- 13:30 trénink
- 16:00 ukončení, odchod