

OBÓZ TENIS-PRO JABLONEC/NISOU

Termin: 04.02-10.02.2018

Przed nami kolejna edycja obozu tenisowego **PROjabłonec CAMP**. W tym roku kontynuujemy formułą zaproponowaną w zeszłym sezonie, która tak bardzo podobała się uczestnikom oraz ich rodzicom i trenerom.

Wzbogacimy ją jednak o kolejny nowy element, tak istotny w sporcie i w życiu codziennym, a mianowicie o edukację uczestników obozu w zakresie świadomego żywienia. Program ten przygotowaliśmy razem z jednym z najlepszych wrocławskich dietetyków, odpowiedzialnym na co dzień za żywienie lekkoatletyków sekcji KS AZS AWF W-w.

Trenować będziemy w systemie, w jakim szkolą się czescy tenisiści w kategoriach od U10 do U14. Poranny blok treningowy to zajęcia w grupach i praca nad techniką. Popołudniowy zakłada wykorzystanie porannych ćwiczeń w praktyce podczas gier sparingowych i rywalizacji punktowej, a wieczorny blok to sparingowe gry podwójne.

Naszą kadrę szkoleniową, składającą się głównie z trenerów Akademii Tenisowej KS AZS AWF W-w oraz KTSZCZAWNO, wzmocnią czescy szkoleniowcy. Pojawią się ponownie specjaliści z **Treningu Motorycznego**, którzy przeprowadzą testy funkcjonalne oraz monitoring naszych uczestników. Wyniki badań z pełną diagnostyką i zaleceniami otrzymają zawodnicy po zakończeniu obozu.



PROGRAM:

1 dzień (04.02 poniedziałek) – wyjazd al.J.Paderewskiego (korty tenisowe), zbiórka o godz. 8:00, wyjazd około godz 8:30, przyjazd do Czech około godz.13:00, zakwaterowanie, obiad. Treningi od godz. 15 zgodnie z harmonogramem dnia.

2 – 6 dzień – śniadanie, sesja treningowa poranna (trening tenisowy/motoryczny), obiad, popołudniowa sesja treningowa (tr. Tenisowy/ mentalny), realizacja z programu sportowo-rekreacyjnego (korzystanie z basenu, gry zespołowe, zajęcia warsztatowe,video analiza jazdy).

6 dzień (10.02 niedziela) – śniadanie, trening poranny, wyjazd do Wrocławia, przyjazd około 17:00



CENA 1450 pln*

* Cena dla zawodników KS AZS AWF W-w oraz KT SZCZAWNO, pozostali 1500zł



ŚWIADCZENIA

W

CENIE:

ZAKWATEROWANIE: Ośrodek CLTK BIZUTERIE Jablonec/NISOU, Hala Tenisowa 3 korty, siłownia, świetlica. Pokoje 4-5os z łazienka, WC, WiFi(gratis).

WYŻYWIENIE: 5 x dziennie – śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja.

TRANSPORT: autokar wysokopokładowy z TV i toaletą

SKOLENIE TENISOWE: prowadzone w małych grupach i co ważne przez licencjonowanych trenerów PZT

UBEZPIECZENIE: NW, KL.

DODATKOWE ATRAKCJE W CENIE:

- 1.Basen
- 2.Zawody tenisowe
- 3.Video analiza jazdy.
4. Gry i zabawy na sali gimnastycznej
- 5.Program rekreacyjno-edukacyjny dla dzieci w hotelu
- 6.Trening mentalny, zajęcia z dietetykiem
7. Trening ogólnorozwojowy (kondycyjny, szybkościowy, sprawnościowy, siłowy)

ZGŁOSZENIA:



tel.505 006 750,
502 670 117

e-mail: lukiswist@tlen.pl
ktszczawno@gmail.com

Impreza zgłoszona do Kuratorium Oświaty i Wychowania przez organizatora.

**Zainteresowanych proszę o wpłatę zaliczki w kwocie: 750pln
Do dnia 01.12.2018**