



# TENISOVÝ KEMP PRO DĚTI = 3 DNY NEJEN S TENISEM....

## PO(23/08) – ST(25/08), každý den 9.00 – 16.00 hod.

**PRO KOHO** : děti ve věku 5 – 18 let (skupiny dle věku) všech výkonnostních úrovní

**KDE** : Tenisový areál Choceň, Volnočasové hřiště (u hasičárny), a další ... ☺

### Cíle kempu

- Zdokonalení tenisových úderů
- Zlepšení tenisové techniky a taktiky
- Zvýšení fyzické a koordinační kondice
- Hry... Zasportování... „Zablbnutí“ na čerstvém vzduchu
- .... Seznámení se s novými kamarády ... ☺

### PROGRAM

- 3-4 hodiny tenisu denně
- Výuka tenisu s profi trenérem
- Sparingové hraní a nácvik taktiky
- Trénink s nahrávacím strojem a měření rychlosti podání
- Pohybová cvičení a hry na zlepšení obratnosti a koordinace
- Kondiční cvičení
- Vyzkoušení dalších doplňkových sportů : florbal, basketbal, baseball,
- „Regenerace“ na koupališti se zařazením pohybových soutěží (travnatá plocha)
- Celo kempová 3 denní soutěž a atraktivní závěrečný turnaj (ceny)



**CENA** : 1.900,- Kč

- Profesionální trenér, pedagogický dozor a zdravotník po celou dobu kempu
  - *V klidu můžete své dítě „odevzdat“ do naší péče... ☺*
- Strava : dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, pitný režim

### PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉHO KEMPOVÉHO DNE ☺

- 9.00 – 11.00 : tenisové tréninky (lehká svačina)
- 11.00 - 12.30 : doplňkový sport a pohybové aktivity
- 12.30 – 13.30 : oběd a odpočinek
- 13.30 – 15.00 : tenisový / kondiční / pohybový trénink (+ odpolední svačina)
- 15.00 – 16.00 : koupaliště a soutěž

## ZÁVAZNÉ PŘIHLÁŠKY MAX. DO 19.8.2021 !!

**KONTAKT** : Jana Nermuťová, mobil : 608-886-363, mail : tk.chocen@seznam.cz

