

BADMINTONOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

časový harmonogram

19. 8. - 21. 8. 2024

SKUPINA A

trenéři: Daniel Dvořák, Martina Dvořáková
kondice/hry: Lenka Klierová

8:20	začátek
8:30-9:30	venkovní trénink
10:30-12:00	trénink tělocvična
12:10	oběd
12:30-14:00	polední klid
14:00-14:45	venku/přednáška
15:00-16:30	trénink tělocvična
16:45	konec

V úterý 20. srpna sraz 7:45 EDEN BEROUN,
proběhne trénink na beachvolejbalovém hřišti

S sebou na soustředění:

- přezuvky
- sálová obuv do haly a sportovní obuv na ven
- ručník, flaška na pití, sportovní oblečení (minimálně 2 trika na den)
- příbor, hrneček, utěrku, popř. miska, talíř



BK KRÁLŮV DVŮR