

BADMINTONOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

časový harmonogram

19. 8. - 21. 8. 2024

SKUPINA B

trenéři: Martina Dvořáková, Aneta Léblová
kondice/hry: Lenka Klierová

8:00	začátek
8:05-8:50	aktivity ve třídě/přednáška
9:00-10:30	trénink tělocvična
10:45	svačina
11:00-11:45	trénink venku
12:00	oběd
12:15-13:30	polední klid
13:45-15:00	trénink tělocvična
15:05-15:25	protahování
15:30	konec

Ve čtvrtek 22. 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