

BADMINTONOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

časový harmonogram

19. 8. - 21. 8. 2024

ŠKOLIČKA

trenéři: Adéla Jirásková, Martina Dvořáková
kondice/hry: Lenka Klierová

7:45	začátek
8:00-9:00	trénink tělocvična
9:10	svačina
9:45-10:45	trénink venku
11:00-11:45	aktivity ve třídě
11:50-12:15	oběd
12:15-13:45	polední klid
14:00-15:00	trénink hala
15:15	konec v tělocvičně

Ve středu 21. srpna odchod po poledním klidu na GrazyGolf Beroun.

Konec programu 16:00 v Eden Beroun.

S sebou: batůžek, pití, pokrývka hlavy, kapesné na zmrzlinu.

S sebou na soustředění:

- šátek, penál, pastelky, bloček
- deskové/karetní hry (možno nechat si je ve třídě celý týden)
- 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