



LETNÍ SPORTOVNÍ V ANGLIČTINĚ VEDENÝ PROGRAM/SOUSTŘEDĚNÍ

(vedený anglicky mluvícím desetibojařem z Lotyšska trénovaného R. Šebrlem)

JAKÝ TYP TRÉNINKU VÁS ČEKÁ?

Atletický trénink (síla, výbušnost, rychlost, pohyblivost, rovnováha, koordinace..)
Skákání přes švihadlo, plazení, kutálení, skákání, běhání, házení...

VĚKOVÁ KATEGORIE?

12–15 let (důležitější je ale motivovanost účastníka / žáka)

KDY? TERMÍNY?

Začínáme 1.července (bezplatný ukázkový trénink)
Pondělky/středy/pátky (možno i jiné dny při velkém zájmu)
16:30 – 17:45 nebo 18:00 – 19:15 (2 skupiny)

KDE?

Atletické hřiště ZŠ Dědina nebo velká tělocvična (v případě špatného počasí)

DÉLKA TRÉNINKU?

75minutový trénink, čtyřtýdenní program (tzn. 12 tréninků celkem/měsíc)
Červenec + srpen

CENA?

Cena za všech **12 tréninků** zaplacených do 4.července je **2.500,-Kč**
nebo
cena za **6 absolvovaných tréninků** (podle nepravidelné docházky) je **1.500,-Kč**
zaplacených do 4.července
(Pozn. Za každý další trénink je cena 250,-Kč)



První ukázkový trénink (1. července) je zadarmo!!!



Desetibojář | Trenér | Autor knihy

Licensovaný mládežnický trenér + poloprofesionální desetibojář z Lotyšska

Autor knihy „Lehká Atletika: Co obsahuje trénink techniky“

Držitel bakalářského titulu Kansaské státní univerzity v oblasti Kinesiologie

Zakladatel oboru BST.COACH

ZAREGISTROVAT NA

reinis@bst.coach

(REGISTRACE DO 24.ČERVNA, MAX. POČET 10 OSOB VE SKUPINĚ)

VYZKOUŠET UKÁZKOVÝ TRÉNINK

