

19. - 21. června 2020

KICKBOX VÍKEND



pátek 19. června Jan Hrsina	Odpolední blok 17:00-19:00 Core training, sparring Kompenzační a taktický trénink
sobota 20. června Jan Hrsina	Dopolední blok 10:00-12:00 Thajská kaše: Lapy Technicko-kondiční trénink
	Polední blok 12:00-14:00 Oběd, neformální seminář Zápasová taktika a strategie
	Odpolední blok 14:00-16:00 Nácviky: zápasové kombinace a bodované techniky pro přesvědčivé vítězství Technicko-taktický trénink
neděle 21. června Ján Staš	Dopolední blok 10:00-12:00 Technika: Ukázka a nácvik různých technik pro zlepšení obrany, načasování, práce se vzdáleností atd
	Polední blok 12:00-14:00 Oběd, Diskusní seminář Výživa sportovce v přípravném a závodním období (podpora zdraví a regenerace, práce s živinami, energií a vodou při „dělání váhy“ apod.)
	Odpolední blok 14:00-16:00 Klinč: Základní dovednosti pro úspěšný klinč v K1

ÚČAST ZDARMA



V rámci kompenzace členských příspěvků za období koronavirové karantény jsme pro vás připravili **KICKBOX VÍKEND pod vedením trenérů SKBU**.

Pro členy klubu, kteří měli zaplacené členské příspěvky na období březen - duben, je účast na víkendu **zdarma**. Podmínkou je mít označenou modrou členskou průkazku SKBU. Průkazku přineste do kanceláře klubu v pondělí 15,00 - 20,00 nebo nechte pro označení kdykoliv na recepci.

Ostatní mají možnost se zúčastnit víkendu při uhrazení účastnického poplatku Kč 800.

ZPÁTKY DO FORMY – PŘIDEJ SE K NÁM