



POHYBOVKY PRO NEJMENŠÍ

Tréninkový program věkově navazující na cvičení s rodiči, letos určený pro **děti ročníků narození 2018 a 2019**. Čeká nás spousta pohybových her, které využijeme k rozvoji rychlosti, síly a obratnosti. Seznámíme se také s míčovými sporty a velmi budeme dbát na sportovní chování a respekt k pravidlům. Základním cílem je prohloubení lásky ke sportu a radost z pohybu v nejrůznějších podobách.



PROČ TRÉNOVAT U NÁS

Máme dlouholeté zkušenosti s tréninkem nejmladších sportovců i fotbalistů. Víme, jak sestavit trénink, aby naše mladé pušky udržely pozornost, bavily se pohybem a zároveň se učily novým dovednostem. Náš tréninkový program je vyvážený a můžete si být jisti, že se nesmrskne jen na atletickou abecedu a vybíku.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Základem tréninku jsou pohybové hry. Během nich se učíme respektu k pravidlům, soutěživosti a přijmutí výhry i prohry. Věnujeme se také základům gymnastiky, mobility a silového a rychlostního tréninku.

- ✓ Rychlost
- ✓ Síla
- ✓ Gymnastika
- ✓ Míčové dovednosti
- ✓ Obratnost
- ✓ Fair play



TRENÉŘI

Karel Vlasák
607 815 677



CENA

800 Kč / měsíc
4 000 Kč / pololetí
Závazek u tohoto programu činí 1 pololetí.



DALŠÍ

Pravidelné testování a porovnání schopností se svými vrstevníky.

ROZPIS TRÉNINKŮ

LÉTO	ÚTERÝ 15:45	Vehlovice
ZIMA	ÚTERÝ 15:45	ZŠ Jung. sady

V případě dotazu kontaktuj přímo hlavního trenéra Karla. Jsme otevření každé konzultaci - naším cílem je poskytnout komplexní sportovní servis našim hráčům i jejich rodičům.



+420 607 815 677



Areál TJ Vehlovice,
Hroznová, 27601 Mělník



kv-sports.com



karelvla@seznam.cz