



RYCHLOSTNÍ A SILOVÁ PŘÍPRAVA PRO SPORTOVCE

Tréninkový program určený pro **aktivní sportovce ročníků narození 2013 až 2018**. Tento program je plně zaměřen na sportovní přípravu a maximální výkon. Připravujeme úspěšné sportovce a posouváme jejich rychlostní i silové limity. Určeno pro všechny, kteří se chtějí posunout na nový výkonnostní level, ať už hrají jakýkoli sport.



PROČ TRÉNOVAT U NÁS

Nabízený program využívá zejména prvky atletického tréninku s tím, že zohledňuje požadavky jednotlivých sportů. Na rozdíl od atletiky se nepřipravujeme cíleně na jednotlivé atletické disciplíny, ale akcentujeme požadavky jednotlivých sportů, které účastníci našeho programu hrají. Velký prostor dostává v našem tréninku silová příprava, protože víme, že silová vybavenost je základem pro všechny další pohybové schopnosti.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Jádrem tréninku je cílený silový a rychlostní trénink. Vkládáme rovněž obratnostní prvky a reakční cvičení a hry. Nedílnou součástí vyváženého sportovního tréninku je rozvoj mobility.

- ✓ Core trénink
- ✓ Plyometrie
- ✓ Koordinace
- ✓ Reakční rychlost
- ✓ Lokomoční rychlost
- ✓ Mobilita



TRENÉŘI

Karel Vlasák
607 815 677



CENA

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



DALŠÍ

Pravidelné testování
Doporučení pro domácí trénink

ROZPIS TRÉNINKŮ

LÉTO	PONDĚLÍ 16:00	Vehlovice
ZIMA	PONDĚLÍ 16:00	ZŠ Mlázice

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