



POHYBOVKY A MÍČOVKY

Tréninkový program určený **pro děti ročníků narození 2013 až 2017** bez rozdílu pohlaví. Tento program není zaměřen na maximální výkon (narozdíl od rychlostní a silové přípravy), ale na všestrannost a rozvoj lásky ke sportu. vyzkoušíme si velké množství různých pohybových dovedností i míčových her. budeme také zábavnou formou rozvíjet rychlost, sílu a obratnost.



PROČ TRÉNOVAT U NÁS

Vytvoříme prostředí, ve kterém se nikdo nebude sportu bát. Chápeme, že nepracujeme s profíky a nebojíme se učit dovednosti, na které třeba ve škole není čas. Bojíš se skočit přes kozu? Neboj, s námi se to naučíš a nikdo na tebe při tom křičet nebude. 😊 Poznáš a vyzkoušíš si také další sporty, jako například baseball, spikeball, nebo nejrůznější druhy úpolových sportů. Zkrátka od všeho kousek, ve velmi pohodové atmosféře.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Tréninky budou vyváženě rozděleny na průpravnou část, kde si děti vyzkoušejí základy daného sportu či dovednosti a na část herní, kde budou moci soupeřit proti ostatním a předvést své schopnosti.

- ✓ Míčové hry
- ✓ Pohybové hry
- ✓ Úpolové hry
- ✓ Silová příprava
- ✓ Rychlostní příprava
- ✓ Základy gymnastiky



TRENÉŘI

Jan Novák
775 083 828



CENA

600 Kč / měsíc
3 000 Kč / pololetí
Závazek u tohoto programu činí 1 pololetí.



DALŠÍ

Pravidelné testování a porovnání schopností se svými vrstevníky.

ROZPIS TRÉNINKŮ

LÉTO	STŘEDA 17:00	Vehlovice
ZIMA	STŘEDA 17:00	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



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

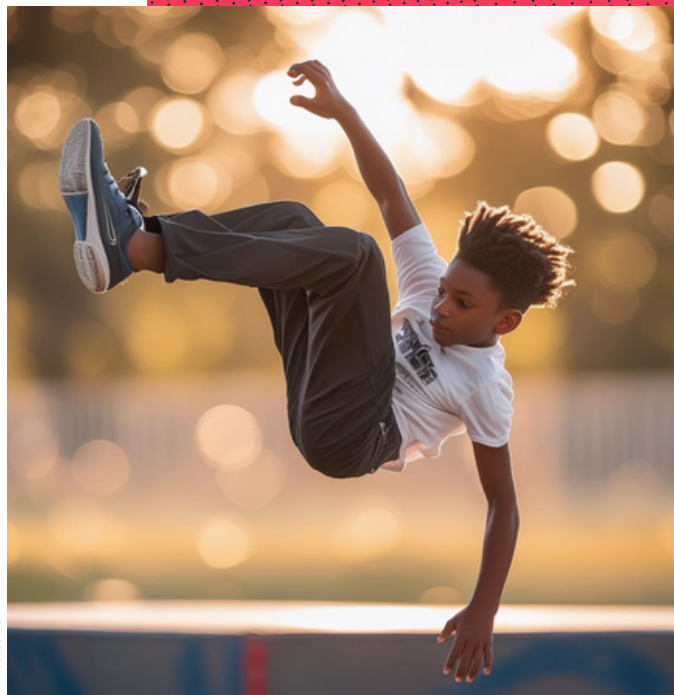


karelvla@seznam.cz



PARKOUR

Parkour je moderní sport, ve kterém účastníci překonávají překážky v městském prostředí pomocí běhu, skoků a akrobatických prvků. Cílem je co nejplynulejší, nejrychlejší a nejefektivnější pohyb, často doplněný o stylové triky. Tento dynamický sport rozvíjí sílu, obratnost, koordinaci a sebevědomí při pohybu v prostoru. Naše tréninky nebudou rozděleny podle věku, ale **podle aktuální schopnosti na začátečníky a pokročilé.**



PROČ TRÉNOVAT U NÁS

Budeme využívat nejen vnitřní, ale i vnější prostory v okolí ZŠ Mlazice. Pod vedením zkušeného lektora Mikyho budeme ve skupince omezené na 10 účastníků rozvíjet všechny potřebné dovednosti pro zvládnutí základních i pokročilejších parkourových triků. Bát se k nám nemusí ani úplní začátečníci - obtížnost triků jsme schopni uzpůsobit aktuálním schopnostem našich účastníků.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Příprava je koncipována tak, aby účastníci byli schopni zvládnout základní a postupně i pokročilejší triky, jako je kong vault, dash vault, precision jump, či nejrůznější druhy salt a přemetů.

- ✓ Core trénink
- ✓ Gymnastika
- ✓ Přeskoky
- ✓ Mobilita
- ✓ Pozemní akrobacie
- ✓ Obraty a salta



TRENÉŘI

Mikuláš Čemus
607 447 874



CENA

600 Kč / měsíc
3 000 Kč / pololetí
Závazek u tohoto programu činí 1 pololetí.



DALŠÍ

ROZPIS TRÉNINKŮ

POKROČILÍ	ÚTERÝ 16:00	ZŠ Mlazice
ZAČÁTEČNÍCI	ÚTERÝ 17:15	ZŠ Mlazice

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



ŠVIHADLOVÁ PŘÍPRAVKA

Trénink se švihadlem je efektivní způsob, jak zlepšit kondici, koordinaci a rychlost reakce. Při pravidelném cvičení posiluje svaly celého těla, zvyšuje vytrvalost a spaluje velké množství kalorií. Díky své jednoduchosti a přenosnosti je švihadlo ideálním tréninkovým nástrojem pro sportovce všech úrovní. Náš tréninkový program je určen zejména **pro dívky předškolního věku a 1. stupně ZŠ**. Kluci jsou u nás samozřejmě také vítáni! :)



PROČ TRÉNOVAT U NÁS

Čeká tě zábavná forma cvičení pod vedením zkušené lektorky Péti. Podporujeme radost z pohybu bez zbytečného tlaku na výkon. Naučíš se základy skákání přes švihadlo a vyzkoušíš si také skákání ve dvojicích a přes dlouhé švihadlo. Využíváme pohybové hry a během tréninku zvládneme protáhnout celé tělo a naučit se spoustu nových dovedností. Výstupem našeho snažení bude sestava na hudbu.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

V rámci tréninku začneme od úplných základů, na které postupně budeme nabalovat pokročilejší dovednosti ("footworks") jako například skier jump, side straddle, X foot cross a další.

- ✓ Základy skákání
- ✓ Mobilita
- ✓ Pohybové hry
- ✓ Footworks
- ✓ Skákání přes dlouhé švihadlo
- ✓ Skákání ve dvojicích



TRENÉŘI

Petra Rebrová
732 752 334



CENA

600 Kč / měsíc
3 000 Kč / pololetí
Závazek u tohoto programu činí 1 pololetí.



DALŠÍ

Nutno zakoupit švihadlo v ceně zhruba 300 Kč - možno po domluvě přes lektora.

ROZPIS TRÉNINKŮ

LÉTO	ČTVRTEK 16:30	Dopravní hřiště Pšovka
ZIMA	ČTVRTEK 16:30	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