



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