



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6

IČ: 00540471, DIČ: CZ00540471, bankovní spojení: 1724809504/0600

tel: +420 242 429 260 e-mail: cgf@gymfed.cz web: www.gymfed.cz

Výcvikový kemp žákovského výběru

Místo:	Na Balkáně 812, Praha – Žižkov		
Sraz:	pátek 28.8. v 14:45 - 15:00		
Ukončení:	sobota 29.8. v 16:30		
Ubytování:	možno v tělocvičně ve vlastním spacáku 200 Kč/osoba		
Poplatek:	1 000 Kč/osoba		
Trenér/kontaktní osoba:	Petra Stejskalová, 723 601 416		
Program:	pátek 28.8.	15:00 – 15:30	společná rozcvička
		15:30 – 17:00	silové testy
		17:30 – 18:45	trénink
		18:45 – 19:00	závěrečné uvolnění
	sobota 29.8.	9:00 – 9:30	společná rozcvička
		9:30 – 10:15	posilování
		10:15 – 12:00	trénink na nářadí
		12:00 – 14:00	polední pauza
		14:00 - 14:30	rozcvička, hry
		14:30 – 16:15	trénink na nářadí
		16:15 – 16:30	závěrečné uvolnění
		16:30	ukončení

Časový program je předběžný, bude upřesněn po uzávěrce přihlášek.