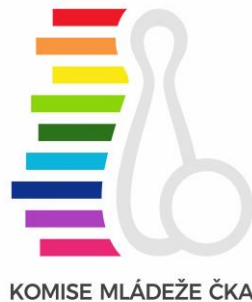


Kemp talentované mládeže

Vrchlabí 28. 8. - 1. 9. 2019



Realizační tým

Daniel Lehnert	fyziofitness trenér, Centrum pohybové medicíny
Ludmila Johnová	vedoucí výpravy, předsedkyně Komise mládeže
Renata Šimůnková	reprezentační trenérka a masérka U18
Stanislav Novák	reprezentační trenér U18
Tomáš Vít	reprezentační trenér U18
Barbora Krucká	fyzioterapeut reprezentace U23
Jan Kotyza	reprezentační trenér U23, předseda Trenérsko-metodické komise
Tomáš Valík	reprezentační trenér U23

Program

Středa 28. srpna 2019

17.00–18.00	sraz na kuželně ve Vrchlabí
18.30–19.00	večeře
19.00–19.30	ubytování
19.30–20.30	zahajovací porada - (operativně budto na kuželně, nebo na ubytování)
21.00	porada realizačního týmu
22.00	večerka

Čtvrtek 29. srpna 2019

7.00	budíček
7.10	snídaně
8.15	společná rozcvička vede D. Lehnert; celý realizační tým, trenéři
9.00–12.00	dopolední blok (rozdělení účastníků do tří skupin) <u>první skupina:</u> kuželkářský trénink vede S. Novák, T. Vít <u>druhá skupina:</u> dynamický vs. statický strečink vede B. Krucká <u>třetí skupina:</u> mentální příprava vede L. Johnová, R. Šimůnková <u>trenéři:</u> úvodní seminář – cíle kempu, metodika práce s dětmi, koncepce přípravy, diskuze vede D. Lehnert, T. Valík, J. Kotyza
12.30–13.00	oběd
14.00–17.30	odpolední blok (rozdělení účastníků i trenérů do dvou skupin)

	<u>první skupina:</u>	kuželkářský trénink vede S. Novák, T. Valík, T. Vít
	<u>druhá skupina:</u>	příprava před hrou/po hře vede D. Lehnert; J. Kotyza, R. Šimůnková, L. Johnová, B. Krucká
18.00–18.30	večeře	
18,30–20.30	<u>účastníci:</u>	teambuildingové hry na kuželně
	<u>trenéři:</u>	beseda – dlouhodobá koncepční práce s dětmi vede D. Lehnert; realizační tým
22.00	večerka	

Pátek 30. srpna 2019

7.00	budíček	
7.10	snídaně	
8.15	společná rozcvička	
		vede D. Lehnert; celý realizační tým, trenéři
9.00–12.00	dopolední blok (rozdělení účastníků do tří skupin)	
	<u>první skupina:</u>	kuželkářský trénink vede T. Valík, T. Vít
	<u>druhá skupina:</u>	Regenerace, pohybové hry vede D. Lehnert, B. Krucká, S. Novák
	<u>třetí skupina:</u>	mentální příprava: motivace, týmový duch vede L. Johnová, R. Šimůnková
	<u>trenéři:</u>	seminář k technice kuželkářského stylu vede J. Kotyza
12.30–13.00	oběd	

14.00–17.30	odpolední blok (rozdělení účastníků i trenérů do dvou skupin)
	<u>první skupina:</u> kuželkářský trénink vede S. Novák, R. Šimůnková, T. Vít
	<u>druhá skupina:</u> kompenzační cvičení vede D. Lehnert; J. Kotyza, L. Johnová, B. Krucká T. Valík
18.00–18.30	večeře
18,30–20.30	<u>účastníci:</u> regenerace - bazén
	<u>trenéři:</u> beseda – analýza kuželkářského pohybu, doplňkové sporty, příprava mimo dráhy vede D. Lehnert; realizační tým
22.00	večerka

Sobota 31. srpna 2019

7.00	budíček
7.10	snídaně
8.15	společná rozcvička vede D. Lehnert; celý realizační tým, trenéři
9.00–12.00	dopolední blok (rozdělení účastníků do dvou skupin)
	<u>první skupina:</u> kuželkářský trénink vede T. Vít, S. Novák
	<u>druhá skupina:</u> Pohybové hry, cvičení vede D. Lehnert, B. Krucká, L. Johnová, R. Šimůnková
	<u>trenéři:</u> rozborů kuželkářské techniky v rámci tréninku účastníků vede J. Kotyza. T. Valík
12.30–13.00	oběd

14.00–17.30	odpolední blok (rozdělení účastníků i trenérů do dvou skupin)
	<u>první skupina:</u> kuželkářský trénink s trenéry vede S. Novák, J. Kotyza
	<u>druhá skupina:</u> Posilování, pohybové hry vede D. Lehnert; T. Vít, L. Johnová, B. Krucká T. Valík, R. Šimůnková
18.00–18.30	večeře
18,30–20.30	<u>účastníci:</u> teambuildingové a společenské hry <u>trenéři:</u> beseda – trenér a motivace vede D. Lehnert; realizační tým
22.00	večerka

Neděle 1. září 2019

7.00	budíček
7.10	snídaně
8.30–12.00	dopolední blok (rozdělení účastníků do dvou skupin)
	<u>účastníci:</u> nához 60 hs <u>trenéři:</u> zakončení, diskuze vede D. Lehnert; realizační tým
12.30–13.00	oběd, zakončení