



SLOVAK TAEKWONDO ASSOCIATION

Junacka 6, 832 80 Bratislava, Slovakia, E-mail: satkd@orangemail.sk



Reprezentačné sústredenie - pozvánka (priprava na ME kadetov, ME juniorov a MS seniorov).

Datum : 8-14.8.2012

Miesto: Krompachy - Hotel Plejsy

Cena za noc na osobu : 20eur plna penzia

Trenerske zastupenie : Mario Svec – Predseda komise vrcholoveho sportu

Richard Olejar – Trener reprezentacie zapas

Kategorie atletov : Kadeti od rocnika 2001 vyssie

Juniori

Seniori

Preplacane polozky:

Nominovanim pretekarom sa bude preplacat pobyt : - Top - v plnej miere(ubytovanie + strava)

- A -1/2 nakladov na pobyt a stravu

- Ostatni nominovani-na vlastne naklady

Naklady spojené s cestovaním si bude musieť uhradiť každý sám.

+ tam bude jednorazový vstup do posilovne približne v cene 3 eur, ktorý si tiež všetci musia uhradiť sami.

Sústredenia sa môžu zúčastniť aj nenominovaní pretekári !!!

Denny Harmonogram

	7:00 - 8:00	8:30 - 9:30	10:00 - 12:00	12:30 - 13:30	13:30 - 16:00	16:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 22:00
Streda 8.8.2012				príchod		Trening Telocvicna Lapovanie	Vecera	Wellnes
Stvrtok 9.8.2012	Beh Strecing	Ranajky	Testy	Obed	Volno	Trening Telocvicna Zapasnicke techniky Drill Zapas	Vecera	Wellnes
Piatok 10.8.2012			Posilovna Sila	Obed		Trening Telocvicna Zapasnicke techniky Zapas		
Sobota 11.8.2012			Atletika Telocvicna Rychlost Vybusnost	Obed		Trening Telocvicna Technika Taktika Zapas		
Nedela 12.8.2012			Kruhovy Trening Telocvina Zapas	Obed		Trening Telocvicna Zapasnicke techniky- Drill Zapas		
Pondelok 13.8.2012			Atletika Telocvicna Plyometria	Obed		Trening Telocvicna Technika Taktika Zapas		
Utorok 14.8.2012	Beh Strecing	Ranajky	Trening Telocvicna Zapas	Obed	Odchod			

Záujemci nech potvrdia účasť najneskôr do 15.7.2012