

Soustředění Talent Teamu I/2017

Termín: 26.-28. února 2017

příjezd v neděli 26. 2. odpoledne, odjezd v úterý 28. 2. po obědě

Místo: Nymburk

Trenéři: Markéta Osičková, Tomáš Krajča

Ekonomické podmínky: hráči přispívají na stravovací a ubytovací náklady částkou 500 Kč/den
(celkem tedy 1 000 Kč za soustředění)

Cíle soustředění:

- práce na úderové technice (zahrávání různých úderů ze stejné přípravy)
- inspirace v oblasti stabilizačního a kompenzačního tréninku

Program soustředění:

neděle odpoledne

1. fáze: badminton (úder v přední části kurtu ze stejné přípravy)
2. fáze: posilovací a kompenzační cvičení

pondělí

1. fáze: badminton (úder v přední části kurtu ze stejné přípravy)
2. fáze: badminton (úder v zadní části kurtu ze stejné přípravy)
3. fáze: posilovací a kompenzační cvičení

úterý

1. fáze: badminton (úder v zadní části kurtu ze stejné přípravy)

V průběhu soustředění proběhne také diskuse s hráči ohledně jejich tréninkové přípravy, plánů pro rok 2017 a turnajů.