

Letné sústredenie ORAVA 2017

(príprava na satelity Hluk, Havířov, Topolčany)

Termín: 31.7.2017 – 4.8.2017

Miesto: Orava, Námestovo

Tréneri resp. sparing:

Tréner: **Milan Kačnik** -TTG NECKARBISCHOFSCHEIM (GER)

Sparing: **Táňa Bakaiová** – SV DJK KOLBERMOOR
Michal Pavolka -TTG NECKARBISCHOFSCHEIM (GER)

Harmonogram sústredenia:

Príchod: pondelok 31.7.2017 do 9:00, ubytovanie
Od 10:00 zoznamovací tréning

Pondelok – Štvrtok

Plná penzia + pitný režim

Trojfázový tréning, možnosť trénovať s robotom

9:30 – 12:00

15:00 – 17:30

19:00 – 20:00 podanie a jeho príjem, taktika hry,
teória stolného tenisu, videá, priestor na otázky

Piatok

Turnaj – 1.stupeň – skupinový, 2.stupeň - pavúk

Prví traja dostanú vecné ceny.

Sústredenie končí v piatok 4.8.2017 obedom

Cena sústredenia: 160€ (preddavok 80€ do 30.6.2017, druhá polovica na mieste)

IBAN: SK87 0200 0000 0060 7154 1012

V cene je zahrnuté: ubytovanie, plná penzia, tréner, sparing,
pitný režim, loptičky

Bližšie informácie: tel. 0905 143096, e-mail: leonard.toplansky@hotmail.com
Milan Kacnik, 0908 228 085, mailto: muro74@azet.sk

