

3- dňový denný tábor pre pretekárov zo ZSL pod vedením Zuzky Rázusovej

Denný tábor pre bratislavské deti
3 - dňový, denne od 08:30 do 16:30

Ski simulátor 90 min
Kondičný tréning

Wake Lake,
Bicykle
Koleskové korčule

Obedy a občerstvenie

Pre mladých pretekárov ponúkame intenzívny tréning formou denného tábora v Bratislave

Súčasťou športového programu je:

- individuálny tréning na Ski Simulátore
- skupinové indoor a outdoor tréningy
- doplnkové aktivity
 - bicyklovanie
 - kolieskové korčuľovanie
 - gymnastika
 - atletika
 - balance na vode

Náš denný tábor pre pretekárov



- O deti sa postaráme vždy od 08:30 do 16:30
- Príchod a odchod detí je v SKI CENTRE BRATISLAVA vo Vlčom hrdle 1037/73, 821 07 Bratislava
- Pod dohľadom ich majú skúsení pedagógovia a tréneri s dlhoročnými skúsenosťami s prácou s deťmi
- Deti dostanú desiatu, obed a olovrant .
- **CENA: 297,- EUR / na dieťa**
- Rezervácia prázdninových pobytov : do 31.5.2024
- Záloha: 50 % pri potvrdení objednávky
- Platba: 15 dní pred termínom DT

V cene je zahrnutých:



- 90 min tréningu na Ski Simulátore
- Fitness tréning
- Atletický tréning
- Skákanie na trampolínach a gymnastika
- Kolieskové korčule
- Vodný šport - paddeln
- Bedminton
- Obed a občerstvenie

Denný rozvrh činností

Denný tábor je koncipovaný pre 4 detí od 7 rokov

| | 09-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
|-------|-------|--------------------|---------|-------|------------|-------|-------|-------|
| 1.deň | | SKI SIM | SKI SIM | | Atletika | | | |
| | | Kruhový tréning | | | | | | |
| 2.deň | | SKI SIM | SKI SIM | | Korčule | | | |
| | | Balančný tréning | | | | | | |
| 3.deň | | SKI SIM | SKI SIM | | Gymnastika | | | |
| | | Frekvenčný tréning | | | | | | |

Na športové aktivity je treba priniesť vlastné lyžiarky, helmy, bicykle, kolieskové korčule a športové oblečenie . Ak ich nemáte, lyžiarky a bicykle Vám radi vypožičajú v napr. v predajni Najšport.

Naši tréneri



Igor Bugár, abs. FTVŠ



PeaDr. Zuzana Rázusová, PhD
Vedúca tímu



Adam Lasok, tréner

SKI CENTRUM BRATISLAVA

Vlčie hrdlo 1037/73

821 07 Bratislava

Tel.: 0944- 726 233, mail: info@ski-centrum-bratislava.sk, www.ski-centrum-bratislava.sk