## Sústredenie TC EMPIRE Trnava - „JESEŇ 2019“

**Zraz (starší):** nedeľa 6.10.2019 o 7:30 hod. v areáli TC EMPIRE Trnava

**Zraz (mladší):** streda 9.10.2019 o 7:30 hod. v areáli TC EMPIRE Trnava

**Koniec sústredenia:** sobota 12.10. o 13.00

V rámci sústredenia je možnosť prespatia v areáli TC EMPIRE Trnava ako aj vyzdvihnutie dieťaťa každý deň o 18.00.

**Miesto**

TC EMPIRE Trnava

**Vedúci tréner:**

Petra Mráziková, Pavel Valent

### Cena od nedele 240€ bez prespania

### Cena od stredy 110€ s jedným prespaním

### Cena nocľahu: 10€ / noc

Cena zahŕňa celodennú stravu, ubytovanie, využitie vnútorného bazéna, trénerský tím TC EMPIRE a tréningový proces.

Záväzné prihlášky u p. Bolemana alebo u kompetentného trénera do 1.10.2019.

**Čo si nezabudnúť:**

* tenisky na kondičnú prípravu vonku
* tenisky na kondičnú prípravu vo vnútri
* veci na plávanie a do wellness + uterák
* prezuvky
* fľašu na pitný režim – pitný režim zabezpečený
* teplé oblečenie na tréningy vonku
* veci na prezlečenie
* veci na osobnú hygienu
* preukaz zdravotnej poisťovne
* švihadlo, spoločenské hry
* dobrú náladu a chuť makať

**Orientačný denný program:**

7.30: zraz

8.00: výbeh, rozcvička

9.00 – 9.30: raňajky

10.30-11.30: 1. tréning

12.30: obed

14.00-15.30: 2. tréning

16.00-17.00: bazén

17.30-18.00: večera

18.00: vyzdvihnutie rodičmi

Do programu budú zahrnuté 1-2 prednášky s témou mentálnej prípravy (mental coaching) s možnou konzultáciou.