

Dobrý deň vážení rodičia,
v čase obmedzenia bežných tréningov sme sa rozhodli začať kurz tréningov v režime on-line, nakoľko by sme chceli zachovať beh klubu aspoň vo forme dostupnej v súčasnej dobe.

On-line kurz budeme vysielat' z našej haly KST RAKSIT.

Ako aj všetky aktivity poskytnuté našim klubom, chceme aby aj on-line kurz mal maximálnu efektivitu a zmysel možný v situáciách, keď normálny tréningový proces v našom klube nie je dostupný.

Ciele:

1. Zabezpečiť, aby žiaci nášho klubu stále mali pohyb počas obmedzení.
2. Zlepšiť teoretickú a psychologickú pripravenosť našich žiakov.

Vypracovali sme štruktúru on-line tréningu, ktorá by bola nasledovná:

1. časť: pohybové aktivity 40-45 min
2. časť: teória 15-20 min

Pohybová časť bude zahŕňať cvičenia, ktoré sme aj tak robili v hale bez stola, a to sú:

- rozcvička
- kondičné pohybové cvičenia
- kondičné cvičenia a imitácia
- silové cvičenia (drepy, skoky, kliky a pod.)
- strečing

Teoretická časť:

- teória a metodika tréningu
- teória úderov
- teória pohybov v st. tenise
- pravidlá
- psychológia športu a pod.



V období on-line tréningov by sme chceli maximálne dotiahnuť teoretické veci, na ktoré nemáme čas počas normálneho tréningového procesu.

Tréningy by prebiehali 2-krát do týždňa - pondelok a štvrtok o 16.00 v aplikácii ZOOM.

mesačný poplatok je vo výške 30 euro
jeden tréning 5 euro

Vítame aj účasť rodičov, platba sa vzťahuje na celú domácnosť, tak že za jednu platbu môže cvičiť celá rodina.

Prihlášky prosíme posielat' na náš e-mail: kstraksit@gmail.com

Platbu je možné zrealizovať na účet: IBAN: SK55 0900 0000 0050 6681 1861

Pre tréning je potrebné:

1. Nainštalovať a zaregistrovať sa v aplikácii ZOOM.

2. Každý, kto sa prihlási na kurz dostane pripojovací kód, s pomocou ktorého sa následne prihlási na tréning.
3. Byť prezlečený do športového oblečenia (tričko, šortky, tenisky), mať vodu, uterák, raketu. Nebyť prejedeny.
4. Mať okolo seba cca 2x2 metre voľného priestoru.

Tešíme sa na Vás!
KST RAKSIT

