



Czech
Badminton

Sportovní
centrum mládeže

PRAHA

MÍSTO: SK Hamr

Vltavanů 1542
147 00 Praha 4 – Hodkovičky

TRENÉŘI: Markéta Osičková (CL3)

Tomáš Krajča (CL3)
Jakub Bitman (CL2)
Nick Chi Earn (Malajsie)
ve spolupráci s NC Plzeň Tomáš Skála (CL2/3)

ZAŘAZENÍ HRÁČI:

U19 – Kateřina Koliášová, Daniel Dvořák, Ivana Treperová
U17 – Amélie Maixnerová, Karolína Kalkušová, Erika Osičková,
Marek Čepela, Kryštof Coufal, Filip Titěra, Vojtěch Strejček
U15 – Jana Hnilicová, Petr Bříza, Štěpánka Nýdrlová

Hráči z reprezentačních výběru s odsouhlasením TMK a podepsanou smlouvou do konce roku 2023.

KONTAKTNÍ OSOBA:

Mgr. Markéta Osičková
email: osickova@astrabadminton.cz
tel: +420 723 138 382

PROGRAM:

SCM Praha nabízí hráčům každodenní přípravu, dle počtu využitých tréninků se odvíjí i výše spoluúčasti; hráči individuálně pracují se svými kondičními trenéry

DEN	DOPO	ODPO	KONDICE	FYZIO
Pondělí		15.30 – 17.30 technický trénink	17.30 – 18.00 kompenzační cvičení, cool down	17.00 – 19.00 možnost fyzioterapie po turnajích
Úterý	7:30 – 9.00 ranní technika 1 x 14 dní	15.00 – 17.00 multishuttles		
Středa		15.00 – 17.00 konsistence/ deblový trénink		17.00 – 19.00 fyzioterapie kompenzační cvičení
Čtvrtek		18.00/19.00 – 20.00/21.00 tréninkové zápasy v klubech		
Pátek	7:30 – 9.00 ranní technika příležitostně	15.00 – 17.00 footwork		

FINANCOVÁNÍ:

za podpory

Českého badmintonového svazu



Pražského badmintonového svazu



SPOLUÚČAST HRÁČŮ: dle výše dotace od ČBaS či PBaS

SLEDUJTE NÁS:

na instagramu

