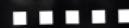




ČESKÉ BUDĚJOVICE  
CZECH REPUBLIC



# PODZIMNÍ AKUMULAČNÍ KEMP 2024

27.-30.10. 2024

URČENO PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE



KARATE



ATLETIKA

TRENÉŘI



FITNESS



REGENERACE



MIROSLAV HÝSEK



DOMINIK MIKULA

Cílem čtyřdenního akumulačního tréninkového kempu je ze sebe vyždímat maximum a připravit se cíleně na národní a mezinárodní turnaje, které Vás budou v nejbližší době čekat. A věřte, že pokud tento čtyřdenní kemp budete makat naplno a poté plnohodnotně regenerovat, správně jíst, tak na sobě uvidíte obrovské změny.

Budeme se na Vás těšit

Míra a Dominik

**DATUM KONÁNÍ:** 27. – 30.10. 2024 (podzimní prázdniny)

**URČENO PRO KATEGORIE:** U10, U12, U14, U16, U18, U21

**MÍSTO KONÁNÍ:** České Budějovice

**TĚLOCVIČNA:** TJ Karate České Budějovice, vchod z ul. Dvořákova

**CENA AKUMULAČNÍHO KEMPU:** 1.800,- Kč

**CENA ZAHHRNUJE:**

- tréninky karate
- atletické tréninky
- kondiční tréninky
- osobní konzultace (dle domovy)
- možnost využití regenerace (infrasauna, vířivé vany, mitolight – červené a infra světlo)

**CENA NEZAHHRNUJE:**

- stravu
- ubytování

## DOPORUČENÉ UBYTOVÁNÍ

- po domluvě nabízíme možnost ubytování v tělocvičně TJ Karate Č. Budějovice **ZDARMA**

**HOTEL A UBYTOVNA U NÁDRAŽÍ** - <https://www.hotelcb.cz>

- <https://www.ubytovnacb.cz>



## STRAVOVÁNÍ

Veškeré tréninkové jednotky budou probíhat v tělocvičně Emy Destinové v Českých Budějovicích, kde najdete několik restaurací nebo občerstvení.

Váš zájem o kemp zasílejte na mail [mira.hysek@email.cz](mailto:mira.hysek@email.cz) a to nejdéle do **20. října 2024.**

Pozor, maximální počet účastníků kempu je **30 osob** pro kategorii U10, U12, U14 a **30 osob** pro kategorie U16, U18, U21, takže neváhejte si včas rezervovat své místo.

Poplatek za kemp musí být uhrazen nejpozději do **20. října 2024** na klubový účet TJ Karate České Budějovice.

**Klubový účet TJK ČB:** 712075553/0300

Pokud budete mít jakékoliv dotazy, kontaktujte trenéra M. Hýska +420 777 963 728

## **PŘEDBĚŽNÝ HARMONOGRAM**

### **NEDĚLE 27.10. 2024**

#### **Trénink č.1 – zahajovací trénink**

Kategorie U10, U12, U14 – 17:00 – 18:30 KARATE TRÉNINK

Kategorie U16, U18, U21 – 18:30 – 20:00 KARATE TRÉNINK

### **PONDĚLÍ 28.10. 2024**

#### **Trénink č.1**

Kategorie U10, U12, U14 – 09:00 – 10:30 KARATE TRÉNINK

Kategorie U16, U18, U21 – 10:30 – 12:00 KARATE TRÉNINK

#### **Trénink č.2**

Kategorie U10, U12, U14 – 13:30 – 15:00 KONDIČNÍ TRÉNINK

Kategorie U16, U18, U21 – 15:00 – 16:30 KONDIČNÍ TRÉNINK

### **ÚTERÝ 29.10. 2024**

#### **Trénink č.1**

Kategorie U10, U12, U14 – 09:00 – 10:30 KARATE TRÉNINK

Kategorie U16, U18, U21 – 10:30 – 12:00 KARATE TRÉNINK

#### **Trénink č.2**

Kategorie U10, U12, U14 – 13:30 – 15:00 KONDIČNÍ TRÉNINK

Kategorie U16, U18, U21 – 15:00 – 16:30 KONDIČNÍ TRÉNINK

### **STŘEDA 30.10. 2024**

#### **Trénink č.1**

Kategorie U10, U12, U14 – 09:00 – 10:30 KARATE TRÉNINK

Kategorie U16, U18, U21 – 10:30 – 12:00 KARATE TRÉNINK

#### **Trénink č.2**

Kategorie U10, U12, U14 – 13:30 – 15:00 KARATE TRÉNINK

Kategorie U16, U18, U21 – 15:00 – 16:30 KARATE TRÉNINK