

ATLETIKA pro DĚTI ve ŠKVORCI

Atletický kroužek AKR ŠKVOREC registrovaný Českým atletickým svazem a Středočeským krajským atletickým svazem

Věková skupina dětí:

Přípravka – ročníky 2009-2010

Mladší žactvo – ročníky 2007-2008

Pravidelné tréninky:

Pátek, 16:00 – 17:30, od 7. 2., 14x

v Tělocvičně v Sokolovně, příp. venku
za Sokolovnou

Pondělí, 16:00 – 17:00, od 23. 3., 10x

v sadu Višňovka, ul. Barákova, sraz u závory

Den	Datum	Trénink
Pá	07.02.2020	1
Pá	14.02.2020	1
Pá	21.02.2020	1
Pá	28.02.2020	Dovolená
Pá	06.03.2020	Prázdniny Škvorec
Pá	13.03.2020	1
Pá	20.03.2020	1
Pá	27.03.2020	1
Pá	03.04.2020	1
Pá	10.04.2020	Svátek
Pá	17.04.2020	1
Pá	24.04.2020	1
Pá	01.05.2020	Svátek
Pá	08.05.2020	Svátek
Pá	15.05.2020	1
Pá	22.05.2020	1
Pá	29.05.2020	1
Pá	05.06.2020	1
Pá	12.06.2020	1
Pá	19.06.2020	náhradní
Pá	26.06.2020	náhradní
CELKEM		14

Den	Datum	Trénink
Po	23.03.2020	1
Po	30.03.2020	1
Po	06.04.2020	1
Po	13.04.2020	1
Po	20.04.2020	1
Po	27.04.2020	1
Po	04.05.2020	1
Po	11.05.2020	1
Po	18.05.2020	1
Po	25.05.2020	1
CELKEM		10

Možnost účasti na krajských přeborech družstev a jiných závodech.

Podmínky:

Přihláška

Potvrzení o zdravotní
způsobilosti

Platba 1 200 Kč/pololetí nebo 100 Kč/trénink



Vedoucí kroužku:

Lenka Rühle, 602 251 364, SkvorecAtletika@gmail.com

Trenér atletické přípravy

Běháme, cvičíme, protahujeme se
Startujeme z vysokého a nízkého startu
Krátké tratě 50-60m, 150-200m, 300-400m
Dlouhé tratě 500-800m
Skáčíme do výšky
Skáčíme do dálky
Házíme raketkou