

# Tréninky – příprava na sportovní sezónu

- sezóna 2018



## 1. Tréninky

Platí pro členy všech oddílů.

### • Individuální tréninky

- Dospělí - podle svých časových možností. Náplň možno konzultovat s oddílovými trenéry (Brožka, Rychtecký, Teringlová).
- Mládež – podle konzultací s trenérkou mládeže (Teringlová)

### • Společné tréninky (mládež povinné; dospělí podle zájmu):

- Účast na trénincích dětí do 15 let věku pouze za účasti některého z rodičů
- Středa od 17:30 - 19:00 hod.; nekoná státních svátcích a školních prázdninách Č.B.
  - vede Teringlová
  - tělocvična:
    - Místo: Sokolská 17; Čtyři Dvory (restaurace Sokolovna); společná šatna; sprcha;
    - Termín: 27.9.2017 - 4.4.2018; 26.9. – 19.12.2018
    - Zaměření: všeobecná fyzická kondice; zdokonalování běžecké techniky; procvičování technických dovedností OB; míčové hry;
    - S sebou: buzola; hokejka na florbal
  - Terén:
    - Obsah tréninku připravuje dohodnutý asistent s trenérkou mládeže – Teringlová. Bližší informace k jednotlivým tréninkům poskytne stavitel. Informace se bude vyskytovat i na [www stránkách](http://www.tjobcb.cz) – [www.tjobcb.cz](http://www.tjobcb.cz)
    - Termíny: 11.4.; 18.4.; 25.4.; 2.5.; 16.5.; 23.5.; 30.5.; 6.6.; 13.6.; 20.6.; 27.6.; 5.9.; 12.9. Bližší informace k tréninkům v terénu jsou v samostatném souboru / nabídce – viz. [Mapové tréninky](#)

## 2. Jednorázové tréninky:

- Termíny: 26.12. - Tábor; 31.12. – Trhové Sviny; další budou upřesněny dodatečně
- Detailní informace budou zveřejnovány na [www stránkách TJ](http://www.tjobcb.cz).
- Účast na trénincích dětí do 15 let věku pouze za účasti některého z rodičů

## 3. Soustředění

- Informace o ubytování, stravování a dopravě poskytne vedoucí soustředění. Informujte se s dostatečným předstihem (min. 3 měsíce předem)
- Obsah pro jednotlivé oddíly stanovují vedoucí
- Termíny:
  - 11.3. – 17.3.2018 Krkonoše; vedoucí – Teringlová (obsazeno)
  - jarní zatím nedohodnuto; vedoucí – Janošík
  - prázdniny zatím nedohodnuto
  - 8.12. – 9.12.2018 místo zatím neupřesněno; vedoucí - Rychtecký


## 4. Individuální tréninkový plán

- V případě zájmu je možno sestavit individuální tréninkový plán.

## 5. Relaxace

- Plovárna; každý podle svých časových možností; čtvrtek od cca 9:00 pravidelná účast Rychteckého

9.1.2018

  
TJ OB  
České Budějovice z.s.  
IČ: 472 35 187  
[www.tjobcb.cz](http://www.tjobcb.cz) 