

Soustředění mladších a starších žákyň, juniorek a kadetek

Napsal uživatel Kače®
Středa, 22 Srpen 2018 21:33

V minulém týdnu proběhlo soustředění v Dolní Čermné a síly a volejbalové dovednosti tam jely nabrat mladší a starší žákyně, juniorky a kadetky.

Holky za necelý týden zvládly odtrénovat 30 hodin a opravdu makaly po celou dobu soustředění. Výběh v sedm ráno, návrat z večerního tréninku ve 21,30 hod. Čekalo je velmi oblíbené běhání, posilování a volejbalový dril, ale také místní vodní nádrž, beach a tak byla veškerá sportoviště v místním areálu zdraví plně využita. Stejně tak to bylo s halou, kde probíhaly tréninky starších holek a také se tam odehrávala večerní přípravná utkání. Počasí nám poměrně přálo po celý týden a někdy se dokonce ochladilo pod 30 stupňů. Jídla bylo dostatek, pitný režim dodržován a buchy od maminek mizely rakotovou rychlostí. Děkujeme.

Další poděkování patří městu Lanškroun za podporu našeho oddílu a Pardubickému kraji z jehož dotace B1 je celý project podporován. Další poděkování patří p. Bernáškoví za drobné dárky, které holkám zpříjemnily pobyt.

Fotky zde: https://vklanskroun.rajce.idnes.cz/Soustredeni_devcat_II._2018/



Soustředění mladších a starších žákyn, juniorek a kadetek

Napsal uživatel Kače®
Středa, 22 Srpen 2018 21:33

