

3. tréninkový kemp talentované mládeže Středočeského kraje v sezóně 2019 - 2020

uskutečněný ve dnech 10. – 12. 01. 2020 ve Vlašimi



Kempu ve Vlašimi se zúčastnilo celkem 11 dětí.

Účast středočeské mládeže:

Vaigl, Bárta, Čížová, Holejšovská, Silavecká, Poláková, Voráčová, Toužimská Rozálie, Toužimská
Leontýna, Slámová, Maršíčková

Trenéři: Hana Šopová, Hana Valentová, 1 den Luboš Pěnkava

Celkem 4 springy - Bošinová, Stará, Polívková, Pytlíková

Cílem kempu bylo zaměření na kvalitu podání s boční rotací a jeho příjem, stínování (pohyb v prostoru) a kondiční přípravu všeobecného rozvoje.

Trénink v oddílech by se měl také orientovat na pravidelné začlenění stínování do tréninkové jednotky a posilování všech partií těla vlastní vahou.

Ukázka ze stínování je dostupná na facebooku - <https://www.facebook.com/stcstolnitenis/>