

# 18. ROČNÍK



## COMBAT SPORTS TRAINING CAMP

**KICKBOXING – BJJ – K1 – SANDA – SELF DEFENCE - LIGHT CONTACT - CROSSFIT**

**Místo konání:** Hotel SAVARY - Nivnice u Uherského Brodu

**Datum konání:** Neděle 30.6. – Sobota 6.7.2013

**Instruktoři:** Ing. Zdeněk Tobola – státní trenér ČSFu, SANDA, SEBEOBRANA, HIIT SYSTÉM,  
MENTÁLNÍ TRÉNINK

**Mgr. Lukáš Wolf** – REPREZENTANT ČR, K1, SANDA, CRAZY MONKEY - SELF -  
DEFENCE SYSTÉM, KICKBOXING FULL

**Bc. Jan Homolka** - REPREZENTANT ČR, K1, KICKBOXING FULL- LIGHT CONTACT

**Petr Kučera** - REPREZENTANT ČR, SANDA, KOWAT AL RAMI, KICKBOXING FULL

**Ing. Radek Veřmírovský** - REPREZENTANT ČR, BJJ, SANDA, K1

**Ing. Josef Fryšara** – KICKBOXING, SEBEOBRANA, BASIC TECHNICS

**Judr. Michal Frabša** – KARDIO TRÉNINKY A KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

Tréninky probíhají ve dvou – třech fázích denně včetně specifických vodních tréninků v bazéně a v kombinaci s plaveckými HIIT seriemi, ranní kardio tréninky jsou pak doplněny i o out-door skating. **Jednotlivé tréninkové jednotky probíhají v tělocvičně nebo volně v areálu hotelu včetně implementace nových trendů i specifických pomůcek – MOVE úderové vaky, TRX SYSTÉM, BOSU, POWER – GUNNEX, BALANCE FLOWER apod.** Areál rovněž nabízí vyplnění volného času dalšími aktivitami – tenis, volejbal, fotbal apod. Uprostřed týdenního tréninkového cyklu je také populární TÁBORÁK a steaky. **Součástí programu bude rovněž i odborná přednáška z oblasti novinek ve stravě a zatížení organismu – přednášející Mudr. Radan Gocál – přednosta sportovní kliniky Ostrava.** Dále pak Judr. Michal Frabša odpřednáší historii kickboxingu a problematiku dopingů ve sportu.

**Věkové kategorie:** 6-14 let děti, 15 a více let – junioři+senioři

**Plná penze včetně tréninků, poplatků za bazén, tělocvičny, hotel 7 dnů (6 nocí) atd. = 4000,- Kč osoba nad 15 let. Děti do 15 let = 3.700,-.** Je možno domluvit jen polo-penzi a např. poloviční dobu trénování – tedy min. jen 3 dny pobytu.

**! MÁME VOLNÝCH UŽ JEN 6 DĚTSKÝCH MÍST A 10 DOSPĚLÝCH MÍST!**

**Kontakt:** Ing.Zdeněk Tobola 775 222 525, asiags@centrum.cz