

Mitrovac, Tara 2009.
od 1. do 10. avgusta

Mitrovac na Tari je idealno mesto za pripremu sportista i upravo iz tog razloga KK FOKE po sedmi put organizuje letnje pripreme svojih članova upravo tamo. Mitrovac je smešten na proplanku planine Tare na 1062mNV i okružen je gustom četinarskom šumom. U svom sklopu ima veliki broj terena za igru i treninge, bazen, trampolinu, restoran, diskoteku, veliki broj staza za trčanje i šetnju ka interesantnim mestima koje Tara nudi, zdravstvenu zaštitu 24/7, salu za vežbanje, teretanu za starije...

Cena letnjih priprema je 17.000 dinara uz mogućnost plaćanja u šest mesečnih rata.

Cena aranžmana uključuje: 10 dana (9 noćenja), pun pension sa užitom, prevoz, zdravstvenu zaštitu 24/7, boravišnu taksu, osiguranje i trenersku nadoknadu. Cena ne uključuje korišćenje bazena i trampoline koji se plaćaju na Mitrovcu.

Neophodna oprema: šorcevi i majice, patike (2 para), kupaći (peškiri + peškir za bazen, oprema za neplivače, papuče), toplija odeća (trenerka za trening, duksevi za veče), kapa ili kačket, zdravstvena knjižica.

Primer jednog dana na Tari:

7:45 ustajanje

8:00 trčanje 2 - 3 km i istezanje

8:30 doručak, slobodno vreme

11:00 trening na otvorenom kondicija 90min

13:00 ručak, slobodno vreme za mobilne telefone

15:00 bazen 30 min

15:30 užina

17:30 trening u sali, karate trening 60min

19:00 večera

20:00 diskoteka (maskenbal, šizfriz, pokaži šta znaš...)

21:30 priprema za spavanje

22:00 spavanje

Dinamika plaćanja:

I rata do 15.marta - 3000 din.

Prvom ratom ste se prijavili i obezbedili mesto na pripremama obzirom da je broj učesnika ograničen.

II rata do 15. aprila - 3000 din.

III rata do 15. maja - 3000 din.

IV rata do 15. juna - 3000 din.

V rata do 15. jula - 3000 din.

VI rata do 1. avgusta - 2000 din.

Neophodne informacije:

Kontakt telefon:

Trener - 064/2547-226

Mitrovac - 031/863-179 i 031/859-720 tražiti Trenera

Mobilni telefoni: korišćenje mobilnih telefona će biti dozvoljeno isključivo u vremenskom periodu od jednog časa nakon ručka. Trenerov mobilni telefon 064/2547-226 je dostupan 24/10.

Bazen: plaća se po satu. Naš boravak na bazenu je 30min dnevno od 2. do 9. dana (najviše 8 sati ukupnog boravka).

Trampolina: plaća se na licu mesta. Organizovano ćemo ići na trampolinu bar jedanput.

Palačinke: plaća se na licu mesta. Organizovano ćemo ići na palačinke bar jedanput.

Roditeljski sastanak povodom priprema biće održan u petak 13. marta 2009. godine u 20 časova.

Svake večeri dok smo na pripremama zainteresovani mogu pogledati „SLIKU DANA“ na našem sajtu www.kkfoke.com i uveriti se koliko se dobro provodimo....

Seminar vode:

Petrović Nikola, viši sportski trener karatea, majstor karatea 3.DAN

Legeza Iva, asistent trenera, majstor karatea 1.DAN

O seminaru...

Ideja letnjeg karate seminara je obnavljanje starih i učenje novih karate tehnika i kata. Ceo proces je prožet visokofrekventnim trenažnim procesom (prilagođenim uzrastu) koji članove dovodi u stanje sportske forme neophodne za kvalitetan nastavak sezone...

Program...

Obnavljanje:

obnavljanje tehnike

obnavljanje Taeki yoko shodan

obnavljanje Taeki yoko niddan

obnavljanje Taeki yoko sandan

obnavljanje Heian shodan

obnavljanje Heian niddan

obnavljanje Heian sandan

obnavljanje Heian jodan

obnavljanje Heian godan

Obuka i učenje novih tehnika:

Bassai Dai - obuka, analiza video zapisa kate sa takmičenja

bunkai Heian shodan

Pregled video zapisa najzanimljivijih takmičenja proteklih sezona

Mitrovac, Tara 2009.
od 10. do 19. avgusta

Mitrovac na Tari je idealno mesto za pripremu sportista i upravo iz tog razloga KK FOKE po sedmi put organizuje letnje pripreme svojih članova upravo tamo. Mitrovac je smešten na proplanku planine Tare na 1062mNV i okružen je gustom četinarskom šumom. U svom sklopu ima veliki broj terena za igru i treninge, bazen, trampolinu, restoran, diskoteku, veliki broj staza za trčanje i šetnju ka interesantnim mestima koje Tara nudi, zdravstvenu zaštitu 24/7, salu za vežbanje, teretanu za starije...

Cena letnjih priprema je 17.000 dinara uz mogućnost plaćanja u šest mesečnih rata.

Cena aranžmana uključuje: 10 dana (9 noćenja), pun pension sa užinom, prevoz, zdravstvenu zaštitu 24/7, boravišnu taksu, osiguranje i trenersku nadoknadu. Cena ne uključuje korišćenje bazena i trampoline koji se plaćaju na Mitrovcu.

Neophodna oprema: šorcevi i majice, patike (2 para), kimono, kupaći kostimi (peškiri + peškir za bazen, oprema za neplivače, papuče), toplija odeća (trenerka za trening, duksevi za veče), kapa ili kačket, zdravstvena knjižica.

Primer jednog dana na Tari:

7:45 ustajanje
8:00 trčanje 2 - 3 km i istezanje
8:30 doručak, slobodno vreme
11:00 trening na otvorenom kondicija 90min
13:30 ručak, slobodno vreme za mobilne telefone
15:00 bazen 30 min
15:30 užina
18:00 trening u sali, karate trening 60 - 90min
19:45 večera
21:00 diskoteka
22:30 priprema za spavanje
23:00 spavanje

Dinamika plaćanja:

I rata do 15.marta - 3000 din.
Prvom ratom ste se prijavili i obezbedili mesto na pripremama obzirom da je broj učesnika ograničen.
II rata do 15. aprila - 3000 din.
III rata do 15. maja - 3000 din.
IV rata do 15. juna - 3000 din.
V rata do 15. jula - 3000 din.
VI rata do 1. avgusta - 2000 din.

Neophodne informacije:

Kontakt telefon:

Trener - 064/2547-226

Mitrovac - 031/863-179 i 031/859-720 tražiti Trenera

Mobilni telefoni: korišćenje mobilnih telefona će biti dozvoljeno isključivo u vremenskom periodu od jednog časa nakon ručka. Trenerov mobilni telefon 064/2547-226 je dostupan 24/10.

Bazen: plaća se po satu. Naš boravak na bazenu je 30min dnevno od 2. do 9. dana (najviše 8 sati ukupnog boravka).

Trampolina: plaća se na licu mesta. Organizovano ćemo ići na trampolinu bar jedanput.

Palačinke: plaća se na licu mesta. Organizovano ćemo ići na palačinke bar jedanput.

Roditeljski sastanak povodom priprema biće održan u petak 13. marta 2009. godine u 20 časova.

Svake večeri dok smo na pripremama zainteresovani mogu pogledati „SLIKU DANA“ na našem sajtu www.kkfoke.com i uveriti se koliko se dobro provodimo....

Seminar vode:

Petrović Nikola, viši sportski trener karatea, majstor karatea 3.DAN

Legeza Iva, asistent trenera, majstor karatea 1.DAN

Vučinić Jelena, asistent trenera, majstor karatea 1.DAN

O seminaru...

Ideja letnjeg karate seminara je obnavljanje starih i učenje novih karate tehnika i kata. Ceo proces je prožet visokofrekventnim trenažnim procesom (prilagođenim uzrastu) koji članove dovodi u stanje sportske forme neophodne za kvalitetan nastavak sezone...

Program...

Obnavljanje:

tehnike

Heian jodan

Heian godan

Bassai dai

Jion

Kanku Dai

Enpi

Obuka:

Gojushiho-sho

pregled video zapisa kate i zajednička analiza Nijushiho

.

Priprema:

ispita za majstorsko zvanje 1.DAN

Pregled video zapisa ispita za majstorsko zvanje 1.DAN, takmičenja u katama sa analizom