



Zimní příprava hráčů 2020/2021

Tréninkové centrum Praha vypisuje termíny zimní přípravy pro sezónu 2019/2020 pro mladší (ročníky 2011 až 2008) a starší (od 2007 až 2002)

Protivirová opatření na začátku letošní sezóny, a s nimi spojená nemožnost regulérně trénovat, nás přivedla na myšlenku týdenních video tréninků. Vzhledem k tomu, že odezva byla velmi pozitivní, rozhodli jsme se program TCP starších doplnit o týdenní video tréninky kondice. Jejich zlepšování budeme třikrát testovat v rámci tréninků.

Termíny tréninků

Trénujeme každou sobotu od 7. listopadu do 27. března s výjimkou „svátečních“ sobot 26. 12. a 2. 1. v baseballové hale Kotlářka (Na Kotlářce 1, Praha 6 - Dejvice)

MLADŠÍ OD 10:00 DO 12:00

NADHOZ + ZADÁKOVÁNÍ

Listopad

Rozsah pohybu, atletická obratnost, vytrvalost s míčem, drily bez házení

Prosinec

Koordinace a rovnováha, atletická obratnost s míčem, vytrvalost s míčem, drily bez házení

Leden - Březen

Bullpen, posilování, agility

MLADŠÍ OD 12:00 DO 14:00

PÁLKA + BASEBALLOVÉ DOVEDNOSTI

Listopad

Kompenzace, gymnastická obratnost, vytrvalost s míčem, práce s rukavicí

Prosinec

Posilování trupu, agility, atletická obratnost s míčem, příprava na pálení

Leden - Březen

Pálení, posilování, agility, útočné dovednosti

STARŠÍ OD 14:00 DO 15:30

NADHOZ + ZADÁKOVÁNÍ

Listopad

Rozsah pohybu, atletická obratnost, posilování ramen a paží

Prosinec

Koordinace a rovnováha, agility, rychlost, drily bez házení

Leden - Březen

Bullpen, posilování, agility, PFP

STARŠÍ OD 15:30 DO 17:00

PÁLKA + BASEBALLOVÉ DOVEDNOSTI

Listopad

Kompenzace, atletická obratnost, vytrvalost

Prosinec

Posilování trupu, agility, obratnost, příprava na pálení

Leden - Březen

Pálení, posilování, agility, útočné dovednosti



**TRÉNINKOVÉ
CENTRUM
PRAHA
BASEBALL**

Zimní příprava hráčů 2020/2021

Trenéři

Richard Kania – nadhazovači, polařské dovednosti (garant TCP – trenérská licence I. třída Master)

Joe Trusdale – fyzió, kondiční příprava

Scott Mulhearn – baseballové dovednosti

Reinis Kregers – atletické dovednosti, gymnastická obratnost

Daniel Vavruša – zadáci, pálka

Jiří Vavruša – nadhazovači, polařské dovednosti

Lenka Landová – fyzió, kondiční příprava

Jan Tůma – pálka, polařské dovednosti

Tomáš Vavruša – příprava programu

Štěpán Hasal – organizace programu, nadhazovači

Cena

Cena mimosezónních přípravných tréninků pro každou věkovou kategorii je 6.000,- Kč za celý program.

Cena pouze za jednu část tréninkového programu je 3.500,- Kč.

Kontakt a informace

Tréninkové centrum Praha je akreditováno Českou baseballovou asociací.

Štěpán Hasal, telefon 725 927 145

Přihlášky zasílejte na e-mail stepan.hasal@gmail.com