**Pozvánka na kemp VOLEJBALOVÉ AKADEMIE MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJSKÉHO VOLEJBALOVÉHO SVAZU ročníku 2008 - 2010**

**Termín kempu :** STŘEDA 30.11.2022

**Informace**

**Plánované zahájení kempu od hod. :** 15:00 hod.

**Plánované ukončení kempu, do hod. :** 18:00 hod

**Místo konání kempu :** tělocvičny MŠ a ZŠ

 Albrechtice,

 Školní 20, 735 43 **ladní škola a** kolní 20, 735 43 Školní 20, 735 43

**Stravování na kempu :** energetické tyčinky, ovoce

**Doprava na místo kempu :** vlastní, bude hrazena dle směrnic CVF

**Program kempu:**

1. 14:30 – 15.00 příjezd a registrace účastníků kempu
2. 15:00– 15:15 rozvičení a zahřátí organismu
3. 15.15 – 16.30 1. fáze tréninku
4. 16:30 –16:40 svačinka
5. 16:40 – 17:50 2. fáze tréninku
6. 17:50 - 18:00 Protažení a závěr

**Věci s sebou:**

* **tréninkový dres KVA, kdo již obdržel, ostatním budou trika KVA rozdány na kempu**
* kraťasy, nakolenice, sportovní obuv do haly
* pití a vlastní lahve na pití

**ÚČAST NA KEMPU PROSÍM POTVRĎTE DO pondělí 28.11. 2022 prostřednictvím odkazu:** [**https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WLrACI4GfTt4JGogZlbLrIkONM5nOcABldLqewVvBPo/edit?usp=sharing**](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WLrACI4GfTt4JGogZlbLrIkONM5nOcABldLqewVvBPo/edit?usp=sharing)

**Při prezenci odevzdávají vytištěnou přihlášku se souhlasy a souhlas se zpracováním údajů (GDPR) všichni zúčastnění hráči**.

Za KVA-CH MS KVS

Sonnek Jan

koordinátor KVA-CH MS KVS

+420 739 630 927

honza.sonnek@seznam.cz