

СБОРЫ «АЛЬФА-БУДО»

ИВОЛГА



ГДЕ:
ИВОЛГА
Калужская область
с. Спас-Прогнанье



КОГДА:
11-25 июля



СБОРЫ С АЛЬФА-БУДО

Это уникальная возможность для ребенка провести полноценные сборы, среди спортсменов из нашего клуба. Набрать отличную физическую форму, овладеть новыми приемами и знаниями каратэ и подготовиться к предстоящему сезону.

Тренировки будут проходить в максимально комфортных условиях с разнообразной тренировочной и развлекательной программой. Вместе покоряя новые вершины и заряжаясь спортивным духом

ИВОЛГА

ivolga-activ.ru



База активного отдыха «Иволга» расположена в Калужской области в Жуковском районе 80 км от МКАД по Киевскому шоссе, в живописнейшем месте на берегу озера, окруженный лесом. На базе «ИВОЛГА» есть собственный оборудованный песчаный пляж, лодочная станция, картинг, ПАНДА-парк, бассейн, SPA-комплекс и самый большой зоопарк в России «Воробыи»

ИВОЛГА

ivolga-activ.ru



ПАРК «ВОРОБЬИ»

Самый большой парк птиц в России. Здесь живет более 2000 зверей, птиц, рептилий и рыб со всего Мира



РЕСТОРАН «ЧИЖ»

Шведский стол
3-разовое питание

МЕСТА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

На территории находится :
4 спортплощадки на улице
3 крытых зала

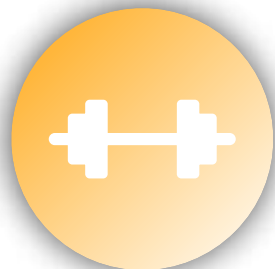


SPA-ЗОНА
Место для
восстановления



ТРЕНИРОВКИ

СБОРЫ АЛЬФА-БУДО 2021



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

- Силовые тренировки
- Скоростные тренировки
- Скоростно-силовые тренировки
- Тренировки на ловкость, гибкость и координацию



ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

- Подводящие упражнения к техническим ударам и блокам.
- Отработка связок в спортивном поединке



ПРИКЛАДНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

- Разучивание новых элементов из других единоборств (борьба, самбо)



ИГРОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

- Веселые старты
- Футбол
- Волейбол
- Теннис

ДОСУГ И РАЗВЛЕЧЕНИЕ

СБОРЫ АЛЬФА-БУДО



ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ



КАРТИНГ



ЗОНА БАРБЕКЮ



ПОХОД



ПАНДА ПАРК



ЗООПАРК



КВЕСТ



ДИСКОТЕКА

ШАГ ЗА ШАГОМ

СБОРЫ АЛЬФА-БУДО

ДЛЯ КОГО?

Для спортсменов с 6 лет и старше, разного уровня подготовки.

ЗАЧЕМ?

Для:

- обмена опытом между спортсменами
- мотивации к дальнейшим победам
- общения и возможность найти новых друзей
- дисциплины



ДЛЯ ЧЕГО?

Для улучшения:

- технического состояния
- физического состояния
- организационных качеств (соблюдение режима дня и личной гигиены)

КАК?

2-3 тренировки/день

На открытом воздухе

С разнообразной развлекательной и досуговой программой



ОДИН ДЕНЬ В ЛАГЕРЕ

7:30 подъем

8:00 - 8:45 зарядка на свежем воздухе

9:00 - 10:00 завтрак

10:00 - 10:50 уборка и проверка номеров

11:00 - 12:45 тренировка

13:00- 14:00 обед

14:00 - 15:45 тихий час

16:00 - 17:00 тренировка

18:00 - 19:00 бассейн

19:00 - 19:45 ужин

19:45 - 20:45 интеллектуальные игры

21:15 - 21:45 дискотека

22:00 - отбой

ПУТЕВКА

MOSCOW KARATE CAMP 2021

Условия прибытия спортсмена 45.000р

- проживание 2-3 местное
- трехразовое питание (шведский стол)
- 2-3 тренировки в день
- посещение SPA комплекса
- оборудованный пляж
- досуговые и развлекательные мероприятия
- подарок спортсмену

Условия прибытия родителей 40.000р

- проживание 2-3 местное
- трехразовое питание (шведский стол)
- посещение SPA комплекса
- тренировки для родителей



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

MOSCOW KARATE CAMP 2021



ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

+7(965)136-29-97 Ганин Олег

**БАЗА АКТИВНОГО ОТДЫХА
«ИВОЛГА»**

**Калужская область
с. Спас-Прогнанье**

ivolga-activ.ru

**Сроки предварительного ответа:
до 29 марта**