



Kroužek Obstacle killer jr. a Adults 2024/2025

OCR – všestranný sport, který vyžaduje sílu, obratnost, rychlost a pevnou vůli

Náplň kroužku: kroužek je zaměřený na trénink překážek, posilování, běh. Cvičenci na kroužku zesílí, naučí se překonávat nejrůznější typy překážek a připravují se na závody tak, aby je zvládly absolvovat v jakýchkoliv klimatických podmínkách.



Cílem je, aby ti co na tréninky docházejí také závodili – jak na závodech, které organizujeme my (Lagunino OCR Race), tak na závodech jiných organizátorů (např. Gladiator Race, Spartan Race).

Scházet se budeme v **pondělí od 18:30 do 19:30**

První schůzka proběhne ve **pondělí 9. 9. 2024** – sraz na zahradě na adrese **Vltavská 751** (bude-li hezky budeme trénovat i vodní překážky).

Co je na tréninky potřeba: sportovní oblečení a obuv, které si můžeš umazat a namočit, ručník, pití.

Je nutné počítat s tím, že můžeme trénovat venku v jakémkoliv počasí, v rámci tréninku překážek můžeme jít kdykoliv v průběhu školního roku do studené vody. V případě nepříznivého počasí trénink nebude.

Cena: 150 Kč/trénink

Pro koho je kroužek určený: junioři 9. třída a starší, dospělí 18+



Platí se pouze skutečná účast vždy na konci lekce hotově, nebo zasláním částky na účet **1027473785/5500**

Více informací: Ondřej Abel ☎ 735 791 722 ✉ dobrovolnici@laguninoocrrace.cz

Vyplněnou spodní část přihlášky, přineste prosím na první trénink.

✂-----✂

Kroužek Obstacle killer jr. a Adults 2024/2025

Jméno a příjmení: Datum narození:

Adresa bydliště:

Telefon: E-mail:

Beru na vědomí, že v rámci tréninku se mohu kdykoliv během školního roku umazat (např. od bláta, trávy) a být celý/á mokrá/á, vč. oblečení a obuvi a souhlasím s tím.

Beru na vědomí, že OCR je rizikovým sportem a může dojít ke zranění.

Souhlasím s tím, že tréninky junior/dospělý absolvuje pod dohledem trenéra na vlastní nebezpečí!

Datum: Podpis/podpis zákonného zástupce juniora: