

# ŠAVLE - DÍVKY



ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ  
KLUB RIEGEL Z.S.

**Doplňujeme  
reprezentační družstvo pro  
Šavli, z důvodu kvalitativního výpadku  
celé jedné generace juniorek. Nábor dívek  
mezi 13-17 roky, kterým není sport cizí,  
s vrcholem v olympijské sezóně 2024.**

## BĚHEM NÁSLEDUJÍCÍHO OSMILETÉHO CYKLU DÍVKY ČEKÁ

- Všeobecná příprava a základy šermu šavlí (první rok)
- Nabírání prvních zkušeností na mezinárodních turnajích mládeže do 23 let (druhý rok)
- Měření výkonnosti na mezinárodních turnajích mládeže do 23 let s vrcholy na Mistrovství Evropy a světa, nabírání prvních zkušeností na juniorských světových pohárech (třetí a čtvrtý rok)
- Měření výkonnosti na juniorských světových pohárech a sbírání prvních zkušeností na Světových pohárech dospělých (pátý rok)
- Měření výkonnosti na světových pohárech (šestý až osmý rok)

## KONTAKTY

- PETR ANDERLE: +420 604 783 966
- PAVEL BERAN +420 732 569 961
- INFO@RIEGEL1902.CZ

## CO NABÍZÍME

### PRVNÍ ROK

- Trénink 3x týdně jednofázově v odpoledních hodinách
- Postupně zvyšování zátěže a dle výkonnosti možnost doplnění o další dvě fáze
- Dle výkonnosti možnost účasti na turnajích Českého poháru
- Letní soustředění - trénink 2 až 3 fáze

### NÁSLEDUJÍCÍ ROKY

- Trénink 3x - 5x týdně, z toho 2x dvoufázově
- Trénink zaměřený na rozvoj výbušnosti (momentální svalové reakce)
- Trénink zaměřený na zvýšení svalových objemů
- 2x víkendové soustředění s vybranými závodníky dle pořadí v Českém poháru

Při splnění bodových kritérií ze Světových pohárů plně hrazené reprezentační starty. Možnost hrazených týdenních mezinárodních soustředění, nejčastěji v Maďarsku.

13-17  
LET



- Lazarská 15/7, Praha 1, vstup z pasáže Vlasty Buriana
- Čtvrtek 17.30 - 18.00 nebo po předchozí domluvě

# KORD - CHLAPCI A DÍVKY



ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ  
KLUB RIEGEL Z.S.

10-13  
LET

## CO NABÍZÍME

### PRVNÍ ROK

- Trénink 3x týdně jednofázově v odpoledních hodinách
- Dle výkonnosti možnost účasti na turnajích Českého poháru
- Letní soustředění - trénink 2 až 3 fáze

### NÁSLEDUJÍCÍ ROKY

- Dle výkonnosti možnost rozšíření tréninků o další fáze
- Individuální trénink s trenérem
- 1x týdně výkonnostní sparing s ostatními závodníky z vrcholu Českého poháru

## POSTUPNÁ ÚČAST NA MEZINÁRODNÍCH SOUTĚŽÍCH

## KONTAKTY

- ZUZANA CIMLEROVÁ +420 737 166 906
- PETR ANDERLE +420 604 783 966
- INFO@RIEGEL1902.CZ

## KDE NÁS NAJDETE

- Lazarská 15/7, Praha 1, vstup z pasáže Vlasty Buriana
- Čtvrtek 17.30 - 18.00 nebo po předchozí domluvě

