



Kondiční soustředění podzim 2018

| | |
|----------------------------|--|
| Místo konání: | Turist Hotel Euro ★★ (Hutisko-Solanec) |
| Termín soustředění: | 9. 10. 2018 – 13. 10. 2018 |
| Čas příjezdu: | Úterý 9. 10. 2018 v 14,30h – 15h |
| Čas odjezdu: | Sobota 13. 10. 2018 v odpoledních hodinách |
| Pro děti ročníku: | 2010 a starší |
| Vedoucí trenéři: | Jakub Bambuch |
| Cena soustředění: | 2.000,- Kč pro členy klubu 3.000,- Kč pro ostatní |
| Přihlášky: | do 30. 9. 2018 na mail: kvac.pavel@gmail.com |
| Platba: | na účet klubu 2300351573/2010 do 30. 9. 2018 |



Cíle soustředění: Připravit hráče na letní sezónu po kondiční stránce, komplexní rozvoj pohybových schopností hráčů (koordinace, rychlost, síla, vytrvalost), rozvíjet všestrannost doplňkovými sporty, osvojení znalostí strečinku a správného způsobu rozcvičování.

Mladší děti naučit základním sportovním návykům (rozcvička, dýchání, technika běhu a cvičení atd.), naučit děti práci v kolektivu, rozvoj pohybových schopností (koordinace, rychlost, vytrvalost).

Denní harmonogram soustředění:

| | |
|---------------|--|
| 7:00 | Budíček |
| 7:30 – 8:10 | Ranní trénink (Výběh, rozcvička) |
| 8:15 | Snídaně |
| 10:00 – 12:30 | Dopolední trénink |
| 13:00 | Oběd |
| 15:00 – 17:30 | Odpolední trénink |
| 17:45 | Večeře |
| 18:30 – 19:30 | Večerní trénink (Výběh, strečink, kompenzační cvičení) |
| 20:00 | Druhá večeře |
| 20:00 – 21:00 | Přednáška (videoprojekce) |
| 22:00 | Večerka |

Program soustředění: plavání, kondiční trénink, výběhy, posilování, kompenzační cvičení, úpolová cvičení, sportovní hry, atletika.

V ceně soustředění: trenérské vedení, ubytování, plná penze, vstupy na sportoviště, náklady na dopravu, ceny.

Základní informace k soustředění:

Organizace:

- Příjezd na soustředění je v rozmezí od 14,30 – 15h v den začátku soustředění. Pokud bude nutná mírná úprava, je důležité dát to vědět vedení kurzu a domluvit se na změně příjezdu.
- Vzhledem k tomu, že soustředění zasahuje do 3 pracovních dnů, vystavíme pro Vaše děti omluvenky do školy.
- Po celou dobu soustředění budou všechny děti pod naším pečlivým dozorem, prosíme Vás ale také, abyste dětem zdůraznili, aby se na soustředění chovaly co nejzodpovědněji a nebezpečným chováním nezvyšovaly riziko jakéhokoliv zranění.
- Odjezd ze soustředění je naplánován na odpolední hodiny (13. 10.), o konkrétním čase Vás budeme s dostatečným předstihem informovat.

Nutné vybavení:

Plavecké brýle, plavky, 2 x ručník, rukavice!, čepice!, halová obuv, obuv na venkovní aktivity!!!, karimatka nebo podložka na cvičení (příp. ručník), hygienické potřeby, dostatek náhradního oblečení, případné léky (seznámit vedoucí soustředění s nutností léky brát), dostatek teplého oblečení, oblečení, které je možné zašpinit, pláštěnka.

Vhodné vybavení:

Nepromokavé oblečení, více párů bot! (běžecké, do haly a na zašpinění atd.).

Harmonogram aktivit na soustředění bude prezentován při příjezdu, podle počasí je však možné, že se bude měnit.

Přejeme Vám pěkný den a těšíme se na Vás a Vaše děti na soustředění.