



Kondiční soustředění podzim 2015

Místo konání:	Turist Hotel Euro ★★ (Hutisko-Solanec)
Termín soustředění:	7. 10. 2015 – 11. 10. 2015
Čas příjezdu:	Středa 7. 10. 2015 v 15 - 15,30h
Čas odjezdu:	Neděle 11. 10. 2015 v odpoledních hodinách
Pro děti ročníku:	2007 a starší
Vedoucí trenéři:	Hana Vaculínová, Jakub Bambuch
Cena soustředění:	2.000,- Kč pro členy klubu 3.000,- Kč pro nečleny klubu
Přihlášky:	do 30. 9. 2015 na mail: kvac.pavel@gmail.com
Platba:	na účet klubu 2300351573/2010 do 2. 10. 2015



Cíle soustředění: Připravit hráče na zimní 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
9:00 – 12:00	Dopolední trénink
12:30	Oběd
14:00 – 17:00	Odpolední trénink
17:15	Večeře
18:00 – 19:00	Večerní trénink (Výběh, strečink, kompenzační cvičení)
19,30	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 bude povinný pro všechny v rozmezí od 15 – 15,30h v den začátku soustředění. Pokud bude nutná mírná úprava, je důležité dát to vědět vedení kurzu a domluvit se na změně příjezdu.
- V sobotu 10. 10. se bude konat posezení s rodiči. Začátek je stanoven na 18,00h. Prosíme všechny rodiče, aby dorazili, pokud to bude možné, máme pro Vás připravenou opět zajímavou přednášku.
- Vzhledem k tomu, že soustředění zasahuje do 2 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 (11.10.), po obědě bude ještě odpolední trénink, po tréninku odjezd. 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!!!, 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.