



Kondiční soustředění podzim 2019

Místo konání:	Penzion Solanec☆☆ (Hutisko-Solanec)
Termín soustředění:	2. 10. 2019 – 6. 10. 2019
Čas příjezdu:	Středa 2. 10. 2019 v 14,30h – 15h
Čas odjezdu:	Neděle 6. 10. 2019 v odpoledních hodinách
Pro děti ročníku:	2011 a starší
Vedoucí trenéři:	Jakub Bambuch
Cena soustředění:	2.000,- Kč pro členy klubu 3.000,- Kč pro ostatní
Přihlášky:	do 25. 9. 2019 na mail: kvac.pavel@gmail.com
Platba:	na účet klubu 2300351573/2010 do 25. 9. 2019



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 sportovními 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 – 15 h 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 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 (6. 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.