



## Kondiční soustředění jaro 2020

<b>Místo konání:</b>	Penzion Solanec☆☆ (Hutisko-Solanec)
<b>Termín soustředění:</b>	25. 5. 2020 – 28. 5. 2020
<b>Čas příjezdu:</b>	Pondělí 25. 5. 2020 v 9,00
<b>Čas odjezdu:</b>	Čtvrtek 28. 5. 2020 v odpoledních hodinách
<b>Pro děti ročníku:</b>	2012 a starší
<b>Vedoucí trenéři:</b>	Jakub Bambuch, Jaromír Mrlík, Radomír Vašek
<b>Cena soustředění:</b>	<b>1.000,- Kč pro členy klubu</b> <b>2.000,- Kč pro ostatní</b>
<b>Přihlášky:</b>	do 15. 5. 2020 na mail: kvac.pavel@gmail.com
<b>Platba:</b>	na účet klubu <b>2300351573/2010 do 20. 5. 2020</b>



**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 rozvíčování.

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
9,30 – 11:30	Dopolední trénink - tenisový
13:00	Oběd
15:00 – 17:30	Odpolední trénink - kondiční
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 9,00 v den začátku soustředění. Pokud bude nutná mírná úprava, je důležité dát to vědět vedení kurzu a domluvit se na změně příjezdu.
- V úterý 26. 5. večer se bude konat členská schůze klubu, přesný čas bude uveden na pozvánce na členskou schůzi.
- 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 (28. 5.) po kondičním tréninku, 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.