



## Kondiční soustředění jaro 2023

<b>Místo konání:</b>	Penzion Solanec☆☆ (Hutisko-Solanec)
<b>Termín soustředění:</b>	12. 4. 2023 – 16. 4. 2023
<b>Čas příjezdu:</b>	Středa 12. 4. 2023 v 14,30h – 15h
<b>Čas odjezdu:</b>	Neděle 16. 4. 2023 v odpoledních hodinách
<b>Pro děti ročníku:</b>	2013 a starší
<b>Vedoucí trenéři:</b>	Jiří Knapek
<b>Cena pro členy klubu:</b>	2 000,- Kč
<b>Přihlášky:</b>	do 31. 3. 2023 na mail: kvac.pavel@gmail.com



**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.
- V sobotu 15. 4. večer se bude konat Členská schůze klubu, přesný čas bude uveden na pozvánce na Členskou schůzi.
- 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.