

# Kondiční soustředění květen + červen 2019

**Místo konání:** Turist Hotel Euro (Hutisko-Solanec)

**Termín soustředění:** pátek 31. 5. 2019 – pondělí 03. 6. 2019

**Čas příjezdu:** pátek 31.5. 2019 v 15:00 – 15:30 hodin

**Čas odjezdu:** pondělí 3.6. 2019 v odpoledních hodinách ( 15:00 - 16:00 hodin)

**Pro ročníky:** 2008+2007+2006+2005+2004

**Vedoucí trenéři:** R. Fojtík, J. Knapek, L. Polášek, K. Valentík, J. Kofroň

**Cena soustředění:** 2.400,- Kč

**Přihlášky:** do 20. 4. 2019 na mail: knapekjrka@seznam.cz

**Platba:** na účet č.: 218136330/0600 do 1.5. 2019

**Cíle soustředění:** Zkvalitnit přípravu 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. Stmelit hráče jako tým a učit je práci v kolektivu.

## **Denní harmonogram soustředění:**

07:00 - Budíček

07:30 – 8:00 - Ranní trénink (výběh, rozcvička)

08:15 - Snídaně

09:30 – 12:00 - Dopolnední trénink

12:30 - Oběd

14:30 – 17:00 - Odpolední trénink

17:15 - Večeře

18:30 – 19:15 - Večerní trénink (Výběh, strečink, kompenzační cvičení)

20:00 - Druhá večeře

20:15 – 21:00 - Přednášky (videoprojekce)

21:30 - Večerka

**Program soustředění:** Kondiční trénink, výběhy, posilování, kompenzační cvičení, úpolová cvičení, sportovní hry, atletika.

**V ceně soustředění:** Trenérské vedení, ubytování, plná penze, svačiny, pitný režim, vstupy na sportoviště, bazén, ceny a odměny pro děti.

## **Základní informace k soustředění:**

### **Organizace:**

Příjezd na soustředění bude povinný pro všechny v rozmezí od 15:00 do 15:30 hodin 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 1 pracovního dne, vystavíme na požádání, pro Vaše děti omluvenky do školy.

Po celou dobu soustředění budou všechny děti pod naším 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 v pondělí 03.6.2019 do 16:00 hodin.

### **Nutné vybavení:**

Plavky, 2 x ručník, halová obuv, obuv na venkovní aktivity!!!, hygienické potřeby, dostatek náhradního oblečení, případné léky (seznámit vedoucí soustředění s nutností léky brát), oblečení, které je možné zašpinit.

Švihadlo, láhev na pití

### **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.