

- Věc:** Výběrové kombinované soustředění
- Termín:** čtvrtek 9.5. -neděle 12.5.2013
- Místo:** Vojenská zotavovna Bedřichov
- Cena:** **3.500 Kč**, cena zahrnuje 4 hodiny denně bazén, tělocvičnu a posilovnu dle počasí, ubytování, stravování, doprava hrazena není
Částku uhradte převodem: Číslo účtu: 15130051/0100, Variabilní symbol 2803,
Zpráva pro příjemce: jméno plavce, soustředění Bedřichov-květen 2013
- Doprava:** vlastní, **sraz ve čtvrtek do 10,00** na recepci, odjezd v neděli po 14,00. Součástí přihlášky na internetu, bude poptávka po možnosti dopravy.
- Ubytování:** Vojenská zotavovna Bedřichov, Bedřichov 62, 543 51 Špindlerův Mlýn.
- Stravování:** Snídaně na hotelu formou bufetu, obědy a večeře formou bufetu, v případě výletu bude balíček.
Nevhodná jídla pro sportovce (čokolády, brambůrky, sladké limonády) budou dětem zakázány!
- Přihlašování:** Bude zřízeno přihlašování na oddílových stránkách www.skmp.cz.
Soustředění se z kapacitních důvodů zúčastní maximálně 30 plavců.
Přihlašování bude uzavřeno v pátek 26.4.2013.
Výběr 30 plavců a stanovení náhradníků proběhne do pondělí 29.4.2013.

Vybavení: osobní prádlo, hygienické potřeby, ponožky, trička, svetr lehký a teplý (nebo mikina), souprava Mop, čepice, kšiltovka, šátek, trenky, tenisky do tělocvičny a na běh, oblečení do hotelu, přezutí, pyžamo, psací potřeby, batůžek, pleťový krém na obličej, packy, ploutve, deska, kopyto s gumou, šnorchl, flexabend, švihadlo, brejličky, lahvičku, několik plavek (zvláště děvčata)

Popis a rozpis tréninků:

Jedná se o kombinované plavecké soustředění se suchou přípravou, zvláště pohybem v horském prostředí s vyšší nadmořskou výškou.

| den | snídaně | bazén | suchá | oběd | suchá | bazén | Večeře |
|----------|---------|-----------|-------|---------|-------|-------------|--------|
| čtvrtek. | - | - | výběh | 13,00 | výběh | 17,00-19,00 | 19,15 |
| pátek | 6,20 | 7,00-9,00 | výlet | balíček | výlet | 17,00-19,00 | 19,15 |
| sobota | 6,20 | 7,00-9,00 | výběh | 12,00 | výběh | 17,00-19,00 | 19,15 |
| neděle | 6,20 | 7,00-9,00 | výběh | 12,00 | - | - | - |

Předpokládání trenéři:

2.družstvo Tichý, Žikeš, Bartošová, Seeman

1.družstvo Škábová, Leđl, Kučerová

kondiční trenér: Pavel Škába

Informace a vedoucí soustředění:

Lukáš Stříteský, skmp@skmp.cz, 604 824 889
