

- Věc:** **Výběrové soustředění před MČR**
- Termín:** **čtvrtek 30.5. -neděle 2.6.2013**
- Místo:** **Pardubice**
- Cena:** **3 . 5 0 0 K č** , cena zahrnuje 4,5 hodiny denně bazén (3 dráhy), tělocvičnu a posilovnu, ubytování, stravování, doprava vlakem a MHD
Částku uhradte převodem: Číslo účtu: 15130051/0100, Variabilní symbol 2803,
Zpráva pro příjemce: jméno plavce, soustředění Pardubice-květen 2013
- Doprava:** společná vlakem, **sraz 7:00 Praha hlavní nádraží, u pokladen**
Tam: 7:29 SC Pendolino
možnost vlastní dopravy, **sraz ve čtvrtek do 9,00** na recepci,
Zpět: 17:39 SC Pendolino
Praha hl.nádraží 18:39
- Ubytování:** **Hotel Kristl, Štrossova 239, 530 03.** Na bazén asi 5 minut pěšky.
- Stravování:** Snídaně na hotelu Kristl formou bufetu, obědy a večeře v kavárně Evropa na Perštýnském náměstí, cca 7 minut pěšky od bazénu. Vzhledem k vysokému výdeji energie často nestačí klasická porce jídla. Proto prosíme, vybavte děti jídlem na svačiny. Zvláště ovocem (jablka), müsli tyčinkami, případně jogurtem atd.
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 32 plavců.
Přihlašování bude uzavřeno v pátek 17.5.2013.
Výběr 32 plavců a stanovení náhradníků proběhne do pondělí 20.5.2013.
- Vybavení:** osobní prádlo, hygienické potřeby, ponožky, trička, svetr lehký a teplý (nebo mikina), souprava Mop, čepice, rukavice, 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, brejlíčky, lahvičku, několik plavek (zvláště děvčata)

Popis a rozpis tréninků:

Jedná se o převážně plavecké soustředění se suchou přípravou v tělocvičně a posilovně, v případě příznivého počasí na zahradě plaveckého areálu.

den	snídaně	Tělocvična nebo běh	bazén	oběd	zahrada	bazén	Večeře
čtvrtek.	-	-	10,00-12,00	12,30	16,00-16,45	17,00-19,00	19,30
pátek	6,45	8,00-8,45	9,00-11,30	12,00	16,00-16,45	17,00-19,00	19,30
sobota	6,45	8,00-8,45	9,00-11,30	12,00	16,00-16,45	17,00-19,00	19,30
neděle	6,45	8,00-8,45	9,00-11,30	12,00	-	15,00-16,00	--

Předpokládání trenéři:

2.družstvo-Tichý, Žikeš, Bartošová
1.družstvo-Škábová, Ledl, Kučerová

Informace a vedoucí soustředění:

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