

- Věc:** Výběrové soustředění – pololetní prázdniny
- Termín:** čtvrtek 30.1. -neděle 2.2.2014
- Místo:** Nymburk
- Cena:** 3 . 5 0 0 K č , cena zahrnuje 4,5 hodiny denně bazén, tělocvičnu a posilovnu, ubytování, stravování, doprava hrazena není
Částku uhradte převodem: Číslo účtu: 15130051/0100, Variabilní symbol 2803,
Zpráva pro příjemce: jméno plavce, soustředění Nymburk-únor 2014
- Doprava:** vlastní, **sraz ve čtvrtek do 9,00** na recepci, odjezd v neděli po 16,00. Součástí přihlášky na internetu, bude poptávka po možnosti dopravy.
- Ubytování:** Dům služeb ČSTV, s.r.o. - Divize Sportovní centrum Nymburk ,Sportovní 1801288 35 Nymburk.
- Stravování:** Snídaně formou bufetu, obědy a večeře výběr z několika jídel. Strava zaměřená na sportovní výkon.
Nevhodná jídla pro sportovce (čokolády, brambůrky, sladké limonády) budou dětem zakázány a zabaveny!
- Přihlašování:** Bude zřízeno přihlašování na oddílových stránkách www.skmp.cz.
Soustředění se z kapacitních důvodů zúčastní maximálně 32 plavců.
Přihlašování bude uzavřeno v pátek 3.1.2014.
Výběr 32 plavců a stanovení náhradníků proběhne do pondělí 6.1.2014.
- 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, brejličky, lahvičku, několik plavek (zvláště děvčata)

Popis a rozpis tréninků:

Jedná se o převážně plavecké soustředění se suchou přípravou v tělocvičně a posilovně.

den	snídaně	tělocvična	bazén	oběd	tělocvična	bazén	perličky	Večeře
čtvrtek	-	-	10,00-12,00	12,30	15,00-15,30	16,00-18,00	18,15-18,45	19,00
pátek	7,15	8,30-9,15	9,30-12,00	12,30	15,00-15,30	16,00-18,00	18,15-18,45	19,00
sobota	7,15	8,30-9,15	9,30-12,00	12,30	15,00-15,30	16,00-18,00	18,15-18,45	19,00
neděle	7,15	8,30-9,15	10,00-12,00	12,30	-	16,00-18,00		--

Předpokládání trenéři:

2.družstvo-Bartošová
1.družstvo-Škábová, Ledl,

Informace a vedoucí soustředění:

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