



- Věc:** soustředění SCM II – Praha, MoP
- Termín:** pátek 14.11. –pondělí 17.11.2014
- Místo:** Brandýs nad Labem
- Cena:** členové SCM dle pokynů ČSPS, ostatní 3.000kč
Částku uhradte převodem: Číslo účtu: 15130051/0100, Variabilní symbol 2803,
Zpráva pro příjemce: jméno plavce, soustředění Brandýs - Listopad 2014
- Doprava:** vlastní, sraz do 9:00 na recepci
- Ubytován a strava:** Sportcentrum, Kostelecká 1776, 250 01 Brandýs nad Labem
- Přihlašování:** Akce je přednostně určena pro členy SCM II, výběr dalších plavců provedou trenéři 1. družstva.
Akce se z kapacitních důvodů zúčastní maximálně 20 plavců.
- SCM II** CHELBERG Robert, CÉ Martin, DOMIN, Josef, PŘIBYL Michal, ŠORM Ondřej, RENC Jakub,
JINDROVÁ Kristýna, KLOCOVÁ Markéta, SEEMANOVÁ Barbora, TRNKOVÁ Michaela,
- 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:** Jedná se o soustředění zaměřené na kvalitu, závěrečnou přípravu před ZMČR.

Rozpis tréninků:

den	Bazén dopo	Bazén odpo	Tělocvična dopo	posilovna odpo	perličky
pátek	10,00-12,00	16,00-18,00		15,00-15,30	18,30-19,00
sobota	9,30-12,00	16,00-18,00	8,30-9,15	15,00-15,30	18,30-19,00
neděle	9,30-12,00	16,00-18,00	8,30-9,15	15,00-15,30	18,30-19,00
pondělí	10,00-12,00	15,00-16,00	8,30-9,15		

Předpokládání trenéři:

SCM – Petr Tippmann
MoP – Petra Škábová, Tomáš Seeman

Informace a vedoucí soustředění:

jednicka@skmop.cz