

Kondiční soustředění červen 2018

Místo konání: Turist Hotel Euro (Hutisko-Solanec)

Termín soustředění: 1. 6. 2018 – 3. 6. 2018

Čas příjezdu: pátek 1.6. 2018 v 15:30 – 16:00 hodin

Čas odjezdu: Neděle 3.6. 2018 po obědě (13:30 - 14:00 hodin)

Pro ročníky: 2009+2010+2011

Vedoucí trenéři: J. Knapek, K. Valentík

Cena soustředění: 1.350,- Kč

Kapacita: 30 dětí

Přihlášky: do 30. 4. 2018 na mail: knapekjirka@seznam.cz

Platba: na účet č.: 218136330/0600 do 7.5. 2018

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:

7:00 Budíček

7:30 – 8:00 Ranní trénink (Výběh, rozcvička)

8:15 Snídaně

9:15 – 12:00 Dopolodní trénink

12:30 Oběd

14:00 – 17:00 Odpolední trénink

17:15 Večeře

18:00 – 19:00 Večerní trénink (Výběh, strečink, kompenzační cvičení)

19,30 Druhá večeře

20:00 – 20:45 Přednášky (videoprojekce)

21:15 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, ceny a odměny pro děti.

Základní informace k soustředění:

Organizace:

Příjezd na soustředění bude povinný pro všechny v rozmezí od 15:00 – 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.

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 3.6.2018 do 14:00 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, kšiltovku, Švihadlo, láhev na pití

Vhodné vybavení:

Nepromokavé oblečení, více párů bot! (běžecké, do haly, 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.