



## Kondiční soustředění podzim 2020

**Místo konání:** Penzion Solanec 🇨🇪🇸🇰 (Hutisko-Solanec)

**Termín soustředění:** 7. 10. 2020 – 11. 10. 2020

**Čas příjezdu:** Středa 7. 10. 2020 v 14,30h – 15h

**Čas odjezdu:** Neděle 11. 10. 2020 v odpoledních hodinách

**Pro děti ročníku:** 2011 a starší,

**Vedoucí trenéři:** Jakub Bambuch, Marek Vaněček

**Cena soustředění:** 2.000,- Kč pro členy klubu

**Přihlášky:** do 25. 9. 2020 na mail: [v.vala@deza.cz](mailto:v.vala@deza.cz)

**Platba:** na účet klubu **839646851/0100** do **2.10.2020**



**Cíle soustředění:** Připravit hráče 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. Mladší děti naučit základním sportovním návykům (rozcvička, dýchání, technika běhu a cvičení atd.), naučit děti práci v kolektivu, rozvoj pohybových schopností (koordinace, rychlost, vytrvalost).

### Denní harmonogram soustředění:

7:00 Budíček

7:30 – 8:10 Ranní trénink (Výběh, rozcvička)

8:15 Snídaně

10:00 – 12:30 Dopolední trénink

13:00 Oběd

15:00 – 17:30 Odpolední trénink

17:45 Večeře

18:30 – 19:30 Večerní trénink (Výběh, strečink, kompenzační cvičení)

20:00 Druhá večeře 20:00 – 21:00 Přednáška (videoprojekce) 22:00 Večerka

**Program soustředění:** Plavání, Kondiční trénink, Výběhy, Posilování, Kompenzační cvičení, Úpolová cvičení, Sportovní hry, Atletika.

**V ceně soustředění:** Trenérské vedení, Ubytování, Plná penze, Vstupy na sportoviště.





## **Základní informace k soustředění:**

### **Organizace:**

- Příjezd na soustředění je v rozmezí od 14,30 – 15 h v den začátku soustředění. Pokud bude nutná mírná úprava, je důležité dát to vědět vedení kurzu a domluvit se na změně příjezdu. Vlastní doprava na místo konání.
- Vzhledem k tomu, že soustředění zasahuje do 2 pracovních dnů, vystavíme pro Vaše děti omluvenky do školy.
- Po celou dobu soustředění budou všechny děti pod naším pečlivým 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, o konkrétním čase Vás budeme s dostatečným předstihem informovat.

### **Nutné vybavení:**

Plavecké brýle, plavky, 2 x ručník, rukavice!, čepice!, halová obuv, obuv na venkovní aktivity!!!, karimatka nebo podložka na cvičení (příp. ručník), hygienické potřeby, dostatek náhradního oblečení, případné léky (seznámit vedoucí soustředění s nutností léky brát), dostatek teplého oblečení, oblečení, které je možné zašpinit, pláštěnka.

### **Vhodné vybavení:**

Nepromokavé oblečení, více párů bot! (běžecké, do haly a na zašpinění atd.). Drobné kapesné.

Harmonogram aktivit na soustředění bude prezentován při příjezdu, podle počasí je však možné, že se bude měnit.

### **Sebou:**

- kartu zdravotního pojištění
- popsané léky s návodem k užívání – info o zdravotních komplikacích a alergiích – ODEVZDAT TRENÉRŮM
- prohlášení o bezinfekčnosti – bude zasláno na email po přihlášení

**Přejeme Vám pěkný den a těšíme se na Vás a Vaše děti na kondičním soustředění.**

