

- Věc:** Výběrové kombinované soustředění
- Termín:** pátek 5.5. – pondělí 8.5. 2017
- Místo:** Vojenská zotavovna Bedřichov
- Cena:** **4.600 Kč**,
cena zahrnuje 3,5 hodiny denně bazén, tělocvičnu a posilovnu dle počasí, ubytování, stravování, dopravu
Částku uhradte převodem: Číslo účtu: 15130051/0100, Variabilní symbol 2803,
Zpráva pro příjemce: jméno plavce, soustředění Bedřichov-květen 2017
- Doprava:** autobus, **sraz v pátek 8,00** v Praze - Radlicích, odjezd v pondělí po 12,00.
- Ubytování:** Vojenská zotavovna Bedřichov, Bedřichov 62, 543 51 Špindlerův Mlýn.
- Stravování:** Snídaně na hotelu formou bufetu, obědy a večeře formou bufetu, v případě výletu bude balíček.
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 30 plavců.
Přihlašování bude uzavřeno v pátek 27.4.2017.
Výběr 30 plavců a stanovení náhradníků proběhne do neděle 30.4.2017.

Vybavení: osobní prádlo, funkční prádlo, hygienické potřeby, ponožky i na běh a výlet, trička do hotelu, funkční trika na běh ,svetr lehký a teplý (nebo mikina), souprava Mop, větrovka na výlet, čepice a rukavice na výlet, kšiltovka, šátek, trenky, trenky přes kolena na běh, tenisky do tělocvičny a na běh, oblečení do hotelu, přezutí, pyžamo, psací potřeby, batůžek, opalovací a 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 kombinované plavecké soustředění se suchou přípravou, zvláště pohybem v horském prostředí s vyšší nadmořskou výškou.

den	snídaně	bazén	suchá	oběd	suchá	bazén	Večeře
čtvrtek	-	-	výběh	13,00	výběh	17,00-19,00	19,15
pátek	6,20	7,00-9,00	výlet	balíček	výlet	17,00-19,00	19,15
sobota	6,20	7,00-9,00	výběh	12,00	výběh	17,00-19,00	19,15
neděle	6,20	7,00-9,00	výběh	12,00	-	-	-

Předpokládání trenéři:

2.družstvo – Omcirk, Bartoš

1.družstvo-Seeman

kondiční trenér: Žikeš, Stříteský

Informace a vedoucí soustředění:

Tomáš Seeman , jednicka@skmp.cz,
