

- Věc:** **Výběrové soustředění –pololetní prázdniny**
- Termín:** **čtvrtek 31.1. -neděle 3.2.2013**
- Místo:** **Pardubice**
- Cena:** **3 . 5 0 0 K č** , cena zahrnuje 4,5 hodiny denně bazén (3 dráhy), tělocvičnu a posilovnu, ubytování, stravování, doprava hrazena není
Částku uhradte převodem: Číslo účtu: 15130051/0100, Variabilní symbol 2803,
Zpráva pro příjemce: jméno plavce, soustředění Pardubice-únor 2013
- 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:** **Hotel Kristl, Štrossova 239, 530 03.** Na bazén asi 5 minut pěšky.
- Stravování:** Snídaně na hotelu Kristl formou bufetu, obědy a večeře v kavárně Evropa na Perštýnském náměstí, cca 7 minut pěšky od bazénu. Vzhledem k vysokému výdeji energie často nestačí klasická porce jídla. Proto prosíme, vybavte děti jídlem na svačiny. Zvláště ovocem (jablka), müsli tyčinkami, případně jogurtem atd. **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 32 plavců.
Přihlašování bude uzavřeno v pátek 11.1.2013.
Výběr 32 plavců a stanovení náhradníků proběhne do pondělí 14.1.2013.
- 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, brýličky, 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	Večeře
čtvrtek.	-	-	10,00-12,00	12,30	16,00-16,45	17,00-19,00	19,30
pátek	6,45	8,00-8,45	9,00-11,30	12,00	16,00-16,45	17,00-19,00	19,30
sobota	6,45	8,00-8,45	9,00-11,30	12,00	16,00-16,45	17,00-19,00	19,30
neděle	6,45	8,00-8,45	9,00-11,30	12,00	-	15,00-16,00	--

Předpokládání trenéři:

2.družstvo-Žikeš, Bartošová

1.družstvo-Škábová, Ledl, Kučerová

Informace a vedoucí soustředění:

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