

- Věc:** Výběrové kombinované soustředění (SCM II – Praha, MoP)
- Termín:** čtvrtek 7.5. -neděle 10.5.2015
- Místo:** Vojenská zotavovna Bedřichov
- Cena:** členové SCM dle pokynů ČSPS, ostatní 4 . 0 0 0 K č ,
cena zahrnuje 4 hodiny denně bazén, tlocvi nu a posilovnu dle potřeby, ubytování, stravování,
doprava hrazena není
částku uhrazenou předem: číslo účtu: 15130051/0100, Variabilní symbol 2803,
Zpráva pro příjemce: jméno plavce, soustředění Bedřichov-kv. červen 2015
- Doprava:** vlastní, **sraz ve čtvrtek do 10,00** na recepci, odjezd v neděli po 14,00. Součástí přihlášky na internetu, bude poptávka po možnosti dopravy.
- Ubytování:** Vojenská zotavovna Bedřichov, Bedřichov 62, 543 51 Špindler v 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.skmop.cz.
Soustředění se z kapacitních důvodů zúčastní maximálně 30 plavců.
Přihlašování bude uzavřeno v pátek 26.4.2015.
Výběr 30 plavců a stanovení náhradníků proběhne do pondělí 27.4.2015.
- SCM II** CHELBERG Robert, CÉ Martin, RENC Jakub, ÍMAL Marek, PÍBYL Michal, ŠORM Ondřej, JINDROVÁ Kristýna, KLOCOVÁ Markéta, SEEMANOVÁ Barbora, TRNKOVÁ Michaela

Vybavení: osobní prádlo, hygienické potřeby, ponožky, tričko, svetr lehký a teplý (nebo mikina), souprava Mop, epice, kšiltovka, šátek, trenky, tenisky do tlocvičky a na běh, oblečení do hotelu, přezutí, pyžamo, psací potřeby, batůžek, pleťový krém na obličej, ploutve, deska, kopyto s gumou, šnorchl, flexabend, švihadlo, brejličky, lahev, nůž, kolík plavek (zvláště dle potřeby)

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 trenérů:

SCM - Tippmann
2.društvo - Bartošová
1.društvo-Seeman
kondiční trenér: Štípek, Štípek

Informace a vedoucí soustředění:

Tomáš Seeman, jednicka@skmop.cz,