

- Věc:** Výběrové podzimní soustředění před MČR
- Termín:** pátek 13.11. – úterý 17.11.2015
- Místo:** Trutnov
- Cena:** 3.600Kč
Částku uhradte převodem: Číslo účtu: 15130051/0100, Variabilní symbol 2803,
Zpráva pro příjemce: jméno plavce, soustředění Trutnov - Listopad 2015
- Doprava:** společná autobusem, Černý Most, Bus 690102 2 odjezd 15:55
sraz 15:40, 1. nástupiště
- Ubytován a strava:** Sokolovna, www.uptu.cz/up-sokolovna/. Na bazén asi 5 minuty pěšky.
- Přihlašování:** Akce je určena pro členy 1. družstva.
Akce se z kapacitních důvodů zúčastní maximálně 20 plavců.
- Vybavení:** osobní prádlo, hygienické potřeby, ponožky, trička, svetr lehký a teplý (nebo mikina), souprava Mop, čepice, rukavice, šátek, trenky, enisky do tělocvičny, oblečení do hotelu, přezutí, pyžamo, psací potřeby, batůžek, pleťový krém na obličej!, packy, ploutve, deska, kopyto s gumou, šnorchl, flexabend, švihadlo, brejličky, lahvičku, několik plavek (zvláště děvčata)
- Popis:** Jedná se o soustředění zaměřené na kvalitu, závěrečnou přípravu před ZMČR a ME.

Rozpis tréninků:

den	Bazén dopo	Bazén odpo	Tělocvična dopo	posilovna odpo
pátek	-	18,30-20:00		-
sobota	11-13:00	18,00-20:00	10:00-10:45	17:00-17:45
neděle	7-9:00	výlet	9:30-10:00	-
pondělí	8-10:00	14,00-16,00	-	16:30-17:30
úterý	8:00-10:00	-	-	-

Předpokládání trenéři:

Petra Škábová,

Informace a vedoucí soustředění:

skabova@skmop.cz