

- Věc:** Výběrové podzimní soustředění MoP + SCM II
- Termín:** středa 28.10.2015 – neděle 1.11.2015
- Místo:** Pardubice
- Cena:** 4.000 Kč, cena zahrnuje 4,5 hodiny denně bazén (3 dráhy), tělocvičnu a posilovnu, ubytování, stravování, trenéry, doprava vlakem a MHD
Částku uhradte převodem: Číslo účtu: 15130051/0100, Variabilní symbol 2803,
 Zpráva pro příjemce: jméno plavce, soustředění Pardubice-říjen 2015
- Doprava:** společná vlakem, **sraz 7:00 Praha hlavní nádraží, u pokladen**
 Tam: 7:39 SC Pendolino
 možnost vlastní dopravy, **sraz do 9,00** na recepci,
 Zpět: 13:22 SC Pendolino
Praha hl.nádraží 14:21
- Ubytování:** Hotel Kristl, Štrossova 239, 530 03. Na bazén asi 5 minut pěšky.
- Stravování:** Snídaně na hotelu Kristl formou malého bufetu, obědy a večeře servírované. 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 9.10.2015.
Výběr 32 plavců a stanovení náhradníků proběhne do pondělí 12.10.2015.
- 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, brejličky, lahvičku, několik plavek (zvláště děvčata)

Popis a rozpis tréninků:

Jedná se o převážně plavecké soustředění se suchou přípravou v tělocvičně a posilovně, v případě příznivého počasí na zahradě plaveckého areálu.

Rozpis tréninků:

den	snídaně	tělocvična	bazén	oběd	tělocvična	bazén	Večeře
středa	-	-	10,00-12,00	12,30	16,00-16,45	17,00-19,00	19,30
čtvrtek	6,45	8,00-8,45	9,00-11,30	12,00	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	9,00-11,00	11,30			--

Předpokládání trenéři:

Škábová, Seeman, Tippmann

Informace a vedoucí soustředění:

Petra Škábová, jednicka@skmp.cz, 606 945 956