

Rozvrh tréninků oddílu moderní gymnastiky

září 2009 - červen 2010

Trenéři: Ivana Holá - SCM (Sportovní centrum mládeže)
Iveta Šimůnková - expert pro Sps (dříve ST) a SCM, trenérka
Věra Horváthová - Sps (Sportovní střediska mládeže)
Ludvík Vidlák – SCM, Sps
Markéta Brodová – trenérka MG, zároveň trenérka aerobiku pro závodnice
SCM, Sps

Skupina číslo 1

**Odpočívání trenérka Ivana Holá, trenéři Iveta Šimůnková, L. Vidlák, trénink 5x týdně,
členky SCM:**

Juniorky, starší naděje:

Frühbauerová Eliška
Kheilová Andrea
Semelová Ludmila
Široká Lenka

Ježová Aneta
Kubištová Lucie
Stropnická Františka

Seniorky:

Červinková Dominika
Malá Olívie
Sršňová Justina

Illichová Martina
Skálová Markéta
(Závadská Karolína-pouze externě)

Kadetky, dorostenky:

Boonmeemaková Anna
Jiráčková Viktorie
Rájecká Anna
Zimová Barbora

Klicperová Barbora
Mirkovičová Denisa
Matsakyanová Viktorie
Zikmundová Klára

Tréninky – juniorky, seniorky (kadetky, naděje starší):

Po 9,00 – 12,30 Holá, Vidlák

14,00 - 17,00

14,00 - 15,30 balet - Vidlák

15,30 - 17,00 Holá, Šimůnková

Út

14,00 - 16,30

14,00 - 16,30 Holá, Šimůnková

16,30 - 18,00 balet - Vidlák

St

14,00 - 17,00

14,00 - 17,00 Holá, od 15:15 Vidlák

Čt

14,00 - 17,30

14,00 - 15,30 Holá

15,30 - 17,30 Holá, Vidlák

Pá 9,00 – 12,30 Holá, Vidlák

14,00 - 17,00

14,00 - 15,30 balet - Vidlák

15,30 - 17,00 Holá, Vidlák, Šimůnková

So 10,00 – 14,00 **NEBO** **Ne** 16,00 – 19,00 Holá, Šimůnková - škola
Malý sál (nejmenší sál) – pondělí 17:00 – 18:00 docvičení (posilování, kloubní pohyblivost, pro všechny členky SCM)
– **totéž v pátek 17:00 – 17:30**

V jednání je 60 minut aerobiku spojeného s posilováním pod vedením Markéty Brodové po skončení tréninku (1x týdně).

V hodinách baletní přípravy trenérka Holá, Šimůnková připravují choreografii volných sestav, společných skladeb, zápisů volných sestav s jednotlivými členkami SCM.

V nepřítomnosti I. Holé – předsedkyně oddílu MG (např. závody, nemoc, organizační činnost) - zastupující trenéři Iveta Šimůnková a Ludvík Vidlák rozdělí pracovní náplň ve spolupráci s ostatními trenéry.

Povinnostmi členek SCM je řádně docházet na tréninky, ve stanovených termínech platit oddílové příspěvky.

Konzultační hodiny vedoucí trenérky SCM Ivany Holé jsou po předběžné domluvě v úterý od 16,30 do 18,00 hodin.

Skupina číslo 4

5., 6., 7. a 8. třída ZŠ (základní, kombinovaný program) + ženy

Zajištěno oddílovými trenéry TJ JM Chodov Praha

Třéninky:

Pondělí 15,30 - 17,00

Pátek 15,00 - 17,00

Jmenný seznam:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Poznámka:

Tento rozvrh pro SCM a Sps platí od 1.12. 2009. Do té doby všechny členky SCM a Sps pracují na přípravě společných skladeb, kde kromě baletní přípravy budou tréninky dohodnuty předem s konkrétními trenéry. Podrobnější informace budou upřesněny na schůzce SCM a Sps v průběhu září.

Iveta Šimůnková bude zároveň jedno až dvě odpoledne v týdnu spolupracovat s paní Horváthovou.