

## Bližší informace o soustředění v Trutnově

**Termín soustředění:** 15. – 22.8. 2009

**Příjezd – zahájení soustředění** (obědem): 15.8. 2009 do 10,00 hod. v Trutnově, penzion Úsvit, Maxima Gorkého 421 (zde bude sraz pro rodiče)

**Ukončení soustředění:** 22.8. 2009 v 9,00 hod. po snídani (příjezd rodičů pro děti v 9,15 hod.)

**Trenérské zabezpečení:** I. Holá, V. Horváthová, I. Šimůnková, L. Vidlák, D. Holý

**Předpokládaný počet závodnic – účastnic soustředění:** cca 30 dívek

**Kapesné:** cca 250 Kč ( předpokládaná cena za výlet do zoo) + peníze na osobní potřeby

**Cíle soustředění:**

1. Zvýšení fyzické kondice dívek
2. Tvorba a nácvik společných skladeb všech kategorií
3. Příprava juniorek – jednotlivkyň k MČR v Praze
4. Baletní příprava závodnic
5. Regenerace, strečink, kompenzační cvičení

Zúčastněné závodnice mají zajištěnu 3x denně teplou stravu, pitný režim zajištěn, doporučujeme ale, aby rodiče vzali svým dětem s sebou na tréninky balení vod, ubytování v hotelovém objektu (srovnatelné s Hotelem Chodov), zde se budou zároveň děvčata stravovat. V ceně je započítána i cena 7 hod. tréninku denně v hale – vzdálené cca 15 minut chůze/7 minut běhu od tělocvičny.

V rámci regenerace proběhne minimálně 2x týdně plavání v bazénu po skončení tréninkových aktivit, popř. sauna, vířivka apod.

**S sebou je nutno vzít:**

Věci osobní potřeby: krém na opalování, 2 ručníky, obinadlo, gumičky, sponky a ostatní náležitosti na přípravu účesů pro trénink, **plavky**, vřele doporučujeme taktéž plavecké „**brejličky**“.

Pokud dívky musí užívat léky (např. na alergii, atd.), prosíme, upozorněte trenérky, popřípadě je informujte písemnou formou, o dávkování (platí hlavně u menších dětí).

Průkaz pojištěnce (u starších též občanský průkaz)

Oblečení na trénink: 2 trikoty, 3 trika, legíny (dlouhé i krátké), **všechno náčiní**, 1 teplákovou soupravu, ťapky (cvičky), sportovní obuv pro běh v přírodě, pěší turistiku, pláštěnka (nepromokavá bunda s kapucí), oblečení na sport v přírodě, teplé i letní oblečení.

**Dne 10.8. bylo dohodnuto, že tatínkové na stěhování koberců do haly nebudou potřební, převoz zajišťují již v pátek zaměstnanci TJ JM Chodov. To samé platí i po soustředění v sobotu 22.8.**

**Celková cena soustředění činí 4 200 Kč.**

