



Termín soustředění: 31.7. – 7.8. 2021

Místo konání: Tanvald v Jizerských Horách

Ubytování: ve dvou místech poblíž sportovní haly

Stravování: plná penze s pitným režimem pro sportovce započne 31.7. obědem, končit budeme 7.8. obědem.

Doprava: společně autobusem z Prahy (bližší info ohledně odjezdu a příjezdu budou dodatečně vyvěšeny na stránkách webu.)

Příjezd do Prahy autobusem bude 7.8.2021 v odpoledních hodinách.

Cena soustředění: 7 600kč.

V ceně soustředění je zahrnuto ubytování a stravování + cesty autobusem, kondiční trenér, popřípadě rehabilitační program, pronájem haly - cca 6 hodin denně

S sebou vzít:

Věci na trénink, **nápoje na celý tréninkový týden** (pitná voda samozřejmě teče v zázemí haly), všechna náčiní (neurčí-li osobní trenér jinak), obinadlo, náplasti, gumičky, sponky a ostatní náležitosti na přípravu účesu pro trénink, **Průkaz pojištěnce** (u starších též občanský průkaz), bat'ůžek na případný výlet, sluneční brýle, pokrývku hlavy.

Oblečení na trénink: 1 trikot (všechny závodní kategorie) na kontrolní závod, 3 trika, legíny (dlouhé i krátké), **všechno náčiní, gumy na posilování**, 1 teplákovou soupravu, t'apky (cvičky), sportovní obuv pro běh v přírodě, pěší turistiku, pláštěnka (nepromokavá bunda s kapucí), oblečení na sport v přírodě, plavky, CD nebo flash drive s hudbami na volné sestavy.

Cena soustředění, platební podmínky:

7 600 Kč

Platbu, prosíme, proved'te na účet Fio Banky, a.s., č.ú. 2000719727/2010. Jako variabilní symbol, prosíme, uveďte RODNÉ ČÍSLO závodnice. Do poznámky k platbě uveďte JMÉNO ZÁVODNICE.

Platby soustředění probíhají do 15.7. 2021.

Zájemkyně o soustředění z řad malých/nově příchozích dívek - prosíme rodiče o info předem, že s námi chtějí na soustředění jet, tak abychom mohli všechny zúčastněné spočítat a dát info provozovatelům ubytování a stravování o celkovém počtu zúčastněných.

Apelujeme na všechny rodiče dívek, které chtějí v MG závodit, aby i do příštích let neplánovali se svými dětmi dovolené v měsíci srpnu, neboť na podzim probíhají závody a trénink na tyto závody je nutný! Děkujeme za pochopení!
Pro malé dívenky, které se zúčastní soustředění, je zajištěn po celou dobu pobytu na soustředění pedagogický dozor, který se o tato malá děvčátka postará mimo tréninkové aktivity!

Prosíme rodiče dětí, aby sdělili trenérům, jakou případnou alergií/nemocí jejich dítě trpí. Případnou medikaci, která má být podána dítěti (během tréninku, při bodnutí hmyzem apod.), **předejte společně s Vámi podepsaným papírkem (manuálem), jak danou medikaci užívat, hlavní trenérce Ivaně Holé na začátku soustředění (první den).**

Trenérské zabezpečení soustředění: I. Holá, I. Holá-Šimůnková, L. Vidlák, K. Zikmundová, A. Ježová, A. Kheilová, kondiční trenér.
Fyzioterapie vzhledem ke zkrácené letošní sezoně není pro děti během soustředění standardně zajištěna. Případné problémy pohybového aparátu budou řešeny až na místě s hlavní trenérkou Ivanou Holou, která rozhodne, jestli je nutné služeb fyzioterapeuta/maséra využít či nikoliv.

Počet závodnic – účastnic soustředění: cca 37 gymnastek

Cíle soustředění:

- 1.** Zvýšení fyzické kondice dívek.
- 2.** Tvorba a nácvik volných sestav.
- 3.** Příprava směřující k MČR ve všech kategoriích jednotlivkyň.
- 4.** Baletní příprava všech závodnic.
- 5.** Regenerace, strečink, kompenzační cvičení.

S sebou je nutno mít vždy na tréninku:

Věci na trénink, **nápoje na celý tréninkový den** (pitná voda samozřejmě teče v zázemí haly), všechna náčiní (neurčí-li osobní trenér jinak), obinadlo, náplasti, gumičky, sponky a ostatní náležitosti na přípravu účesu pro trénink, **Průkaz pojištěnce** (u starších též občanský průkaz).

Tým trenérů SK MG Chodov Praha

