



KONDIČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Nymburk

středu 25. října - neděle 29. října 2023



Byl(a) jsi nominován(a) na sportovně kondiční soustředění, které se koná od **středy 25.10.2023 do neděle 29.10.2023** v **Národním Sportovním Centru Nymburk**

(viz www.scnb.cz)

Toto kondiční soustředění bude zaměřeno na rozvoj vytrvalosti, síly a obratnosti, součástí bude i nezbytná regenerace a strečink. Soustředění je součástí systémové přípravy závodních hráčů 10-18 let. V rámci této přípravy budou mimo jiné provedeny kondiční testy.

Příjezd:

Středa 25.10.2023, sraz v Nymburku v mezi 16.30 - 17hod

Kondiční program začíná v 18.00hod !!!

Odjezd:

Neděle 29.10.2023, před obědem – cca v 11.30

Vybavení : jedeme **BEZ TENISOVÝCH RAKET!** Nutná je sportovní obuv, a to jak do tělocvičen (sálová obuv) tak na běhání venku (běžecká obuv-příroda i atletický ovál). Dále je nutné mít oblečení jak do tělocvičny – trenky a trička, tak na běhání venku – tepláky, bundy, šustáky a nepromokavou bundu/pláštěnku. **Nezapomeň na čepici, popř. rukavice, průkaz pojištěnce a léky (předat trenérům u odjezdu)!** Dále si přibal plavky, florbalovou hokejku + míček, láhev na pití, bačkory a trepky do bazénu. Jeden velký ručník je nutný. Každý bude mít svoje **švihadlo** a ideálně **blackroll/roller**.

Pitný režim je zabezpečen jen v rámci jídel, proto doporučujeme dětem přibalit balení vod dle vašeho uvážení.

Cena: 5.800,-Kč již po slevě (placeno hotově na místě nebo fakturou)

(v ceně je zahrnuto ubytování, plná penze a pitný režim během jídel, dozor trenérů, materiální vybavení a pronájem sportovišť včetně regenerace)

Díky obdržené dotaci od Ústeckého kraje, má již každý účastník odečteno z celkové částky **2.000,-Kč.**

Doprava řešena individuálně.

Storno poplatky: 1- 2 týdny před odjezdem 50 % z částky. 7 a méně dní před odjezdem 60 % z částky.

odevzdat.....

Závazná přihláška pro kondiční soustředění v Nymburku 25.10. - 29.10.2023

Přihlášku odevzdat nejpozději do 24. září 2023!

Jméno a Příjmení hráče:

.....

Datum narození hráče:

.....

Jméno a Příjmení zákonného zástupce:

.....

Kontakt zákonného zástupce:

.....

Velikost trička/mikiny:

.....

Velikost kalhot/šortek:

.....

V Teplicích dne:

Podpis rodiče:.....