

Letní kondiční soustředění

Letní kondiční soustředění

Termín: 18. 7. – 25. 7.2020

Přihlášky: do 30. 3. 2020

Ubytování: www.penzionjizerky.cz

Vila Karlov, Karlov 67, Josefův Důl, okr. Jablonec n. Nisou



Luxusní ubytování tradičně celé jenom pro nás, nachází se na silnici mezi Josefáčem a Hraběticemi uprostřed lesů v osadě Karlov, kapacita 27 - 34 osob. Vila Tichá říčka je po rekonstrukci, sociální zařízení na pokojích.

Strava: 7 dní plná penze, snídaně, večeře a pitný režim zařídíme sami, oběd zajistíme dovozem



Účastníci: ročníky 2009 a starší, 2010 po konzultaci

Všichni nezletilí budou mít potvrzení, platnou sportovní prohlídku, potvrzení o bezinfekčnosti a kopii průkazu pojištěnce nebo průkaz u sebe.

Nástup: sobota 18.7.2020 16 – 17 hod

Odjezd: sobota 25.7.2020 10:00 hod

Náplň soustředění:

Nabírání sil do další sezóny – vytrvalost, síla, obratnost a rychlost apod. převážně venku v lese, na lukách a kopcích, někdy na asfaltu (když není jiná možnost), na volejbalovém hřišti, na trávě, na přehradě a sjezdovkách.... Prostě všude, kde to jde. V tělocvičně pouze

v případě naprosto nepřijatelného počasí. Někdy také relaxace a odpočinek, zábava na pokojích, na trampolíně, grilování, saunování, koupání v potoce.
Snad bude i bojovka☺ Informace o zdravé výživě v „live“ provedení, hygieně, plánování, přípravě na turnaje apod.



Vybavení:

Věci na pobyt venku – minimálně dvojce boty na běhání venku, lehká tepláková souprava, větrovka, funkční trička, šátek nebo čepice proti slunci a dešti, trenýrky, ponožky – hodně, podložku na zem (karimatku), 2x1,5l lahve na pití, krém proti slunci, pláštěnku nebo méně promokavou bundu, plavky, prostěradlo do sauny, noviny na vysoušení bot, švihadlo, raketu na badminton a těžkou/obalenou raketu na badminton (nebo normální na squash).
Hygienické potřeby, spodní prádlo, především aspoň 2x ponožky na den.

Záloha

2.000,-Kč na č.ú. 35-9393190247/0100 v.s. 01

Poznámka pro příjemce: Letní kondiční + *jméno účastníka*

Storno poplatky

Týden před nástupem a později – 2.000,-Kč

2 týdny před nástupem – 1.500,-Kč

Měsíc před nástupem – 750,-Kč

Doprava: samostatně

Cena: 3.750,- Kč - doplatek na místě