

Pokyny pro účastníky jarního soustředění dorostenců

STRAKONICE 2. – 6.3.2025

Odjezd: v neděli 2.3. v 11.00 hod z Rybníčku – Toyota a auto trenéra

Při předání účastníka bude vybírán : „LIST ÚČASTNÍKA“ a „PLNÁ MOC“

Návrat: ve čtvrtek 6.3. v cca 13.30 do Liberce na Rybníček

Ubytování: v areálu PS STARZ Strakonice, Na Křemelce
ve vytápěných společných pokojích s kuchyňkou, WC a sprchou
chlapci a dívky zvlášť

Stravování: snídaně ve vlastní režii, společná příprava v kuchyňkách
obědy a večeře zajištěny v ceně, podávat se budou v bufetu, v hale bazénu
pitný režim ve vlastní režii
oddíl zajistí iontové nápoje a proteinové nápoje
Začínáme večeří, končíme snídání.

Trénink tréninků:

	bazén	suchá příprava	bazén
neděle 2.3.		příjezd	16.00-18.00
pondělí 3.3.	9.00-11.00	13.00-14.00	15.00-17.00
úterý 4.3.	9.00-11.00	14.50-16.20	volno
středa 5.3.	9.00-11.00	14.00-15.00	16.00-18.00
čtvrtek 6.3.	8.00-10.00	odjezd	

Suchá příprava zajištěna ve fitness sále s pomůckami a odborným lektorem, pod dozorem trenéra, formou balanční a kompenzační cvičení, core, posilování s vlastním tělem.
Cena za suchou přípravu v ceně.

Ekonomické podmínky:

Cena zahrnuje kompletní servis během celé akce. Ubytování, stravování v uvedeném rozsahu, pronájem sportovišť, trenérské zabezpečení, dopravu tam a zpět.

Celková cena 4.700,- Kč (cena již snížena o 25 %, které hradí klub)

Úhrada přes platební bránu - <https://plaveckyclub.cz/akce/jarni-soustredeni-strakonice-dorost/>

V případě nemoci, prosím kontaktujte trenéra.

V Liberci, dne 30.1.2025

zodpovědný trenér: Irena Jurčíková
irena.jurcikova@plaveckyclub.cz