

Pokyny pro účastníky letního výběrového soustředění

STRAKONICE „A“ 10.-23.8.2025



Na letním soustředění ve Strakonících se zaměříme hlavně na zvýšení kondice a rozvoj sportovních dovedností i mimo plavání.

Den začínáme snídaní, po které následuje rozcvička před tréninkem. Kdo chce, může se také proběhnout.

Dopoledne trávíme ve vodě, kde nejen pilně trénujeme, ale můžeme se i opalovat, protože plaveme ve venkovním, vyhřívaném bazénu.

Po poledním klidu máme tři varianty tréninku: pokračování ve vodě, výjezd na kole do malebného okolí, nebo suchou přípravu zahrnující zahřívací běh a posilování.

Navečer často hrajeme míčové hry.

První týden je zaměřený na seznamování se s okolím a zvykání si na zátěž. Vše vyvrcholí o víkendu, kdy v sobotu vyrážíme na celodenní výlet na kolech. Neděle je odpočinková, s odpolední procházkou do města nebo lehkou sportovní činností.

Druhý týden nás čekají testy, které ukazují, jak jsme první týden trénovali a zda jsme se zlepšili oproti loňskému roku.

Na závěr dvoutýdenního snažení pořádáme táborák, u kterého si užíváme pohody a hodnotíme soustředění.

Letní soustředění představuje dva týdny plné dřiny a odříkání, ale také dva týdny, na které se plavci těší celý rok. Dokládá to i fakt, že se na soustředění rádi vracejí i bývalí plavci.

Základnou je plavecký areál ve Strakonících, kde se nachází ubytování ve zděné budově, sociální zázemí a hlavně venkovní, vyhřívaný padesátimetrový bazén pro dopolední i odpolední tréninky. Stravování je zajištěno přímo v plaveckém areálu. Drobnosti či sladkosti si děti mohou koupit v blízké prodejně Lidl.

Sraz: v neděli 10. srpna 2025 v 9,30 hod z ulice Budyšínská u prodejny Albert
(bazén Liberec) – SPOLEČNĚ AUTOBUSEM. Nakládka kol u prodejny OK Sport.

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

Návrat: v sobotu 23. srpna 2025 v cca 13,00 do ulice Budyšínská u prodejny Albert
(bazén Liberec). Vykládka kol u prodejny OK Sport.
9,30 h odjezd ze Strakonice– SPOLEČNĚ AUTOBUSEM

Zajišťujeme společnou dopravu účastníků i kol !

(zahrnuto v ceně)

Adresa ubytování: PS STARZ Strakonice
Sportovní plavecký klub Slavia Liberec
(jméno účastníka)
Na Křemelce 305
STRAKONICE
386 01

Ekonomické podmínky:

Cena zahrnuje kompletní servis během celé akce. Ubytování, stravování 4-5 x denně, pitný režim, pronájem sportovišť, trenérské zabezpečení, dopravu tam i zpět – účastníků i kol.

Platební podmínky : celková cena 10.500,- Kč..... nejpozději **do 20.7.2025**

Úhrada přes platební bránu - <https://platby.plaveckyklub.cz/klub/produkt/225/>

Pokud Vaše dítě např. onemocní nebo nastane jiná příčina neúčasti Vašeho dítěte tak nás prosím co nejdříve informujte.

Vezmi s sebou:

- vybavení pro cvičení a běh v přírodě (2x botasky, 2x tepláky, šustáky, funkční prádlo, kvalitní sportovní ponožky, sportovní kraťasy / trenky)
- potřeby pro plavecký trénink (plavky – raději více, 2 ručníky, plav. brýle – nejlépe dvojce, boty na bazén, **tréninkový deník a** další destičky, ploutve, dále kdo má šnorchl, packy ... lahev na pití) Plaveme ve venkovním vyhříváném 50-ti metrovém bazénu.
- věci na cyklistiku – vhodné oblečení, rukavice, boty, **helmu**, láhev na kolo, náradí, **náhradní duši**, lepení atd., **zámek**
- vybavení pro turistiku (malý batoh **na obě ramena**, boty do deště, pláštěnku, pokrývku hlavy proti slunci)
- věci osobní potřeby (poznámkový blok, psací potřeby, hrneček nebo láhev na pití, kartáček a pastu na zuby, ručníky, mýdlo, šampon, hřeben, opalovací krém, toaletní papír, baterku, náčiní pro kolektivní hry na volné chvíle, knížku atd.)
- svůj talisman, malý polštářek pod hlavu
- přiměřenou částku peněz pro drobné nákupy v místě a na výletě
- spodní prádlo a další obvyklé oblečení
- Plastový hrneček nebo kelímek na pití, příbor
- **Karimatka / Yogamatka , Švihadlo**
- **PRŮKAZKU POJIŠŤOVNY – stačí kopie**

Mobilní telefony a jinou elektroniku si děti berou na vlastní nebezpečí. Použití je možné pouze v osobním volnu po dohodě s vedoucími.

**Rodiče dají dětem stravu (jídlo a pití) na cestu a odpoledne s sebou.
Začínáme v neděli večerí.**

Všichni účastníci budou mít s sebou jízdní kolo, které slouží pro kondiční tréninky a výlety po okolí.

Kolo musí být opatřeno zámek nejlépe lankovým. Součástí povinného vybavení je i HELMA, tak aby se každý mohl účastni běžného silničního provozu.

Kolo je nezbytné přivést ve velmi dobrém technickém stavu !!!

Případnou opravu je možno zajistit pouze přes cykloservis ve Strakonících a každý si hradí sám.

V Liberci doporučujeme partnerskou prodejnu i servis



ok sport
LIBEREC

<https://www.ok-sport.cz/>

Upozorněte Vaše dítě, že musí být maximálně ukázněné při jízdě na kole a poslouchat vedoucí.

Případné další připojištění pro tuto akci si každý účastník vybaví sám před odjezdem!

Každý účastník musí být na soustředění dobře fyzicky připraven :

Fyzická připravenost se samozřejmě liší podle věku zúčastněného. Minimální doporučená délka přípravy je tři týdny před odjezdem.
Starší a zkušenější vědí.

U mladších se předpokládá dobrá zdatnost v jízdě na kole Celodenní výlet u menších družstev se pohybuje v rozmezí 40 – 50 km. Starší zase vědí.

Minimální individuální příprava v posledních 14 dnech před nástupem je 5x krátký běžecký trénink v délce 10 – 30 min. Zahajte kratší délkou běhu a postupně zvyšujte zátěž. Trénink je vhodné opakovat 3x v týdnu. Při individuální běžecké přípravě není nutná rychlost, ale vytrvalost !

V Liberci 19.6.2025

Vedoucí akce : Ing.Petr Kořínek
petr.korinek@plaveckyklub.cz