



Propozice - Kondiční Soustředění SpS U16 / U14

Základní informace

Termín: pá 29.11. – ne 1.12.2024

Místo konání: Kaplice (sportovní hala Bělídlo)

Pořadatel: SpS Jihočeský kraj

Trenéři: Mgr. Tomáš Funfálek, Barbora Košnarová

Cíl soustředění

Cílem soustředění je motorické testování, zlepšení fyzické kondice dětí, rozvoj pohybových dovedností a týmové spolupráce prostřednictvím pestré tréninkové náplně.

Cílová skupina

Soustředění je určeno primárně pro závodníky zařazené v SPS (ročníky 2010 a 2011). Maximální kapacita je 20 účastníků a může být doplněna o případné zájemce mimo SpS.

Registrace a platba

Přihlášky: do **22. 11. 2024** vyplnit na adrese: <https://forms.office.com/r/9AZRYchUD> nebo přes **QR kód**

Cena: 1200 Kč platba na místě v HOTOVOSTI !!!

Kontaktní informace

Pro více informací kontaktujte:

Mgr. Tomáš Funfálek – 728 627 187; funfalek.tomas1@outlook.com

Barbora Košnarová – 737 749 319; halusek@seznam.cz

Ubytování

Ubytování bude zabezpečeno v tělocvičně s přespáním na zíněnce !!!

Co s sebou

- Dostatečné množství sportovní oblečení
- Vhodná obuv (do haly, ven + pantofle)
- Láhev na pití
- Hygienické potřeby
- Léky (pokud jsou potřeba)
- Karimatka nebo nafukovací matrace
- Spacák
- Polštář
- Pyžamo





Harmonogram

Pátek 29.11.2024

17:00 - Příjezd

17:15 - Motorické testování + mobilizace, dechová a kompenzační cvičení

19:00 - Večeře

20:00 - Večerní aktivity (hry, socializace, promítání tematického filmu / dokumentu)

22:00 – Večerka

Sobota 30.11.2024

7:00 - Ranní rozcvička

8:00 - Snídaně

9:30 - Dopolodní trénink (kondiční cvičení, hry)

12:00 - Oběd

14:00 - Odpolední trénink (kondiční cvičení, hry)

16:00 - Volno a regenerace

17:30 - Mobilizace, dechová a kompenzační cvičení

19:00 - Večeře

19:00 - Večerní program (přednáška, promítání tematického filmu / dokumentu)

22:00 – Večerka

Neděle 1.12.2024

7:00 - Ranní rozcvička

8:00 - Snídaně

9:00 - Závěrečný trénink (běh, kondiční cvičení, soutěže)

11:00 – Vyhodnocení, zpětná vazba a ukončení kempu

11:30 - Odjezd účastníků

