



## Informace k akci :

## Podzimní soustředění 2019 A2+B1

|              |   |
|--------------|---|
|              | <b>A2 + B1</b>  |
| Datum :      | <b>28.-30.10. 2019</b>  |
| Místo :      | Plavecký areál Tržním nám.<br>Tělocvična "zdrávka"  |
| Spoluúčast : | <b>400 Kč</b>   |
| Vedoucí :    | Jinochová Monika<br>Jurčíková Irena<br>Zikeš Jan  |
| Stravování:  | <b>obědy Út a St zajištěny</b><br>s sebou dostatek pití, a nějaké mlisky  |
| Nezapomeň :  | <b>Veškeré pomůcky na plavání.</b><br><b>Oblečení a obutí do tělocvičny.</b>  |
| Program :    | <p><b>Pondělí 28.10.</b><br/>16:00 - 17:30 plavecký trénink - 50 m bazén</p> <p><b>Úterý 29.10.</b><br/>9:00 - 11:00 plavecký trénink - 25 m bazén<br/>12:00 - 12:45 společný oběd (v ceně soustředění)<br/>12:45 - 13:30 polední klid / teorie<br/>13:30 - 14:50 suchá příprava - protahování, posilování, hry<br/>15:30 - 17:00 plavecký trénink - 50 m bazén<br/>17:00 - 17:15 vířivky, zhodnocení</p> <p><b>Středa 30.10.</b><br/>9:00 - 11:00 plavecký trénink - 25 m bazén<br/>12:00 - 12:45 společný oběd (v ceně soustředění)<br/>12:45 - 13:30 polední klid / teorie<br/>13:30 - 14:50 suchá příprava - protahování, posilování, hry<br/>15:30 - 17:00 plavecký trénink - 50 m bazén<br/>17:00 - 17:15 vířivky, zhodnocení</p> |
|              | <b>A2 + B1</b>  |
| 1            | Bursová Adina   |
| 2            | Čech Jan  |
| 3            | Dlouhá Viktorie   |
| 4            | Hellmich Jonáš  |
| 5            | Chroustová Amálie   |
| 6            | Jakubíčková Barbora   |
| 7            | Jurčík Jan  |
| 8            | Jurčík Josef  |
| 9            | Kozderková Ema  |
| 10           | Plašek Ondřej   |
| 11           | Procházka Jakub   |
| 12           | Ráftl Daniel  |
| 13           | Ráftl Tomáš   |
| 14           | Regner Jakub  |
| 15           | Tomášová Sára   |
| 16           | Weber Jiří  |
| 17           | Zampias Antonio   |
| 18           | Zikeš Jan   |

Poznámka:

**Kluci i holky mají zajištěnu společnou šatnu, kde budou moci ponechat plavecké pomůcky.**