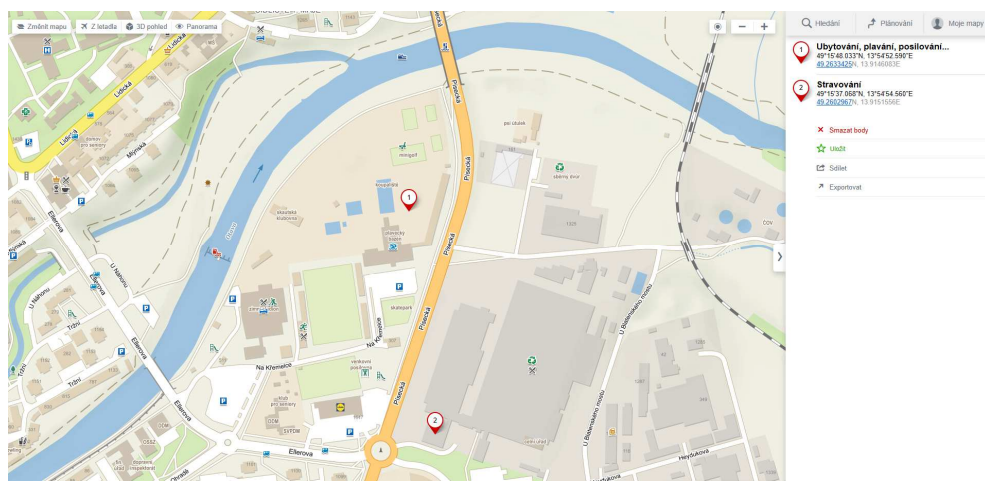
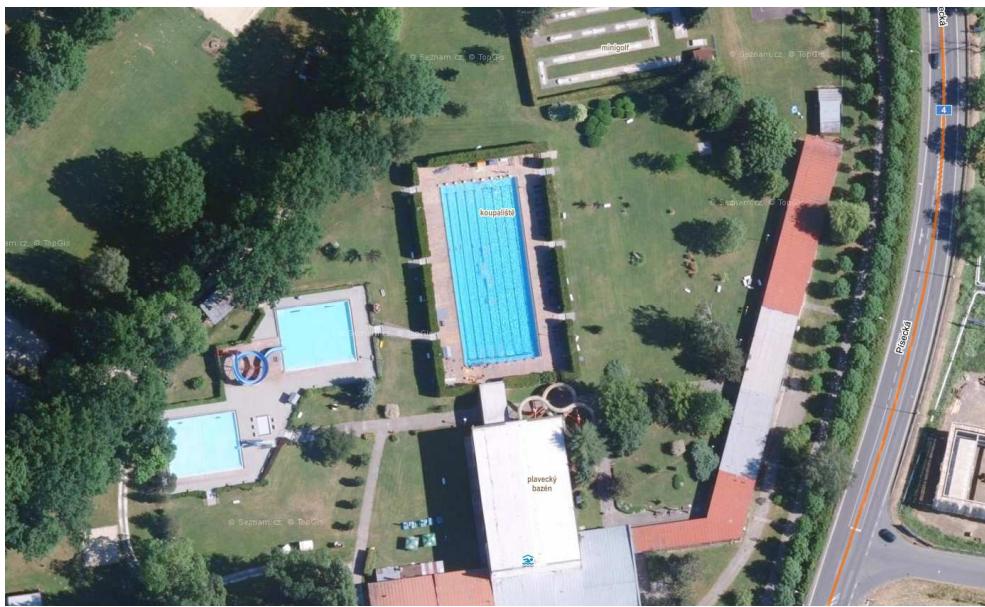


**Pokyny pro účastníky letního výběrového soustředění,  
pořádaného TJ Slavia Liberec, oddílem plavání**



Na letním soustředění ve Strakonících se soustředíme hlavně na zvýšení kondice a rozvoj i jiných sportovních dovedností, než pouze plaveckých.

Den začínáme rozvíčkou, na které se zahříváme krátkým během okolo bazénu, stíháme se i protáhnout.

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

Po poledním klidu vyrazíme buď na kolo do malebného okolí, nebo nazujeme botasky a jdeme se proběhnout, případně zpevňujeme těla společným posilováním.

Navečer povětšinou hrajeme míčové hry.

První týden je o seznamování s okolím a zvykání si na zátěž. Vše se láme o víkendu, kdy vyrazíme v sobotu na celodenní výlet na kolech. Neděle je odpočinková, odpoledne chodíváme na procházku do města.

Druhy týden nás čekají testy, které nám ukazují, jak jsme první týden trénovali nebo jestli jsme se zlepšili oproti loňskému roku.

Na závěr našeho dvoutýdenního snažení si děláme taborák, u kterého si užíváme pohody a hodnotíme soustředění.

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

Základnou plavecký areál ve Strakonících, kde se nachází ubytování ve zděné budově, sociální zázemí a hlavně venkovní, vyhřívaný, padesátimetrový bazén pro dopolední plavecký trénink. Stravování je zajištěno v nedaleké jídelně firmy Fezko Strakonice. V jídelně podávají snídaně formou bufetu, obědy s možností výběru až z pěti jídel a večere s výběrem až ze tří jídel. Připravují nám zde i odpolední svačiny. Drobnosti či sladkosti si mohou děti případně koupit v prodejně Lidl, která je při cestě z jídelny.

**Odjezd:** v neděli 12. srpna 2018 v 9,30hod z Rybníčku  
nebo sraz v neděli 12. srpna 2018 v 13,30 hod ve Strakonících na bazénu

**Při předání účastníka bude vybírán : „LIST ÚČASTNÍKA“ a „PLNÁ MOC“ ke stažení na [www.slli.cz](http://www.slli.cz) .**

**Návrat:** v sobotu 25. srpna 2018 9,30h odjezd ze Strakonice  
nebo cca v 12,00-14,00 hod nutno děti vyzvednout na Rybníčku, Lbc

**z Rybníčku a také zpět zajišťujeme pouze přepravu kol.**

**Dopravu účastníků nezajišťujeme, můžeme pomoci s koordinací dopravy mezi rodiči.**

**Prosím o informaci o možné spoluúčasti na dopravě nebo zda si účastníka přivezete sami do Strakonice a zpět. Nejlépe na email [predseda@slli.cz](mailto:predseda@slli.cz) do 20.7.2018.**

**Adresa ubytování:** PS STARZ Strakonice“  
TJ Slavia Liberec  
(jméno účastníka)  
Na Křemelce 305  
STRAKONICE  
386 01

**Ekonomické podmínky:**

Platební podmínky : ..... 5.900,- Kč ..... nejpozději **do 15.7.**  
v ceně je započten i nový oddílový dres na sezonu 2018/2019

Úhrada na účet č. 980989319 / 0800 VS 20180812, do poznámky Strakonice + jméno.

**Vezmi s sebou:**

- vybavení pro cvičení a běh v přírodě (2x botasky, 2x tepláky, šušťáky, funkční prádlo, kvalitní sportovní ponožky, kulich, tepláky, sportovní kraťasy / trenky ....)
- potřeby pro plavecký trénink (plavky – raději více, 2 ručníky, plav. brýle – nejlépe dvoje, boty na bazén, **tréninkový deník a** další destičky, ploutve, dále kdo má šnorchl, packy ... lahev na pití) Plaveme ve venkovním vyhřívaném 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, spacák – není nutné, 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
- **PRŮKAZKU POJIŠŤOVNY – stačí kopie**

**Mobilní telefony a jinou elektroniku si děti berou na vlastní nebezpečí. Použití je možné pouze v osobním volnu.**

**Rodiče dají dětem stravu (jídlo a pití) na celý první den (začínáme v pondělí snídaní)!!!**

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

Kolo musí být opatřeno zámkem nejlépe lankovým. Součástí 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.

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.

Velmi důležitá je též příprava na běh. Standartním testem na soustředění je běh na 6 km ! 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 13.6.2018

Ing.Petr Kořínek – předseda oddílu