

## **Kondiční soustředění podzim 2022**

### **25.10. - 30.10. 2022**

Zahájení soustředění úterý **25. 10. 2022 - 16,00 hod. bazén J. Hradec**  
po tréninku odjezd do Kunžaku. plavecké vybavení si vezmi zvlášť, zavazadla budou odvezena autem.

Na soustředění vezmi domácí pohodlné oblečení, přezůvky, turistické teplé oblečení, turistické boty, čepici a rukavice, na turnaj v kuželkách do herny a posilovny sportovní oblečení a sálovou obuv. Osobní hygienické potřeby.  
Doporučíme vzít oblíbenou hru, DVD .....

#### **Rámcový program soustředění:**

5x plavecký trénink bazén J.H.

6x suchá příprava / posilovna, příroda České Kanady/

6x regenerace / sauna, vířivka, regenerační cvičení, odpočinek/

Stolní hry, drobné ruční práce, soutěživé hry, přednášky-besedy, animační programy.

Ubytování: ve dvou až čtyřlůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením.

Stravování: plná penze + svačina a pitný režim

Doprava: 5x Kunžak- Jindřichův Hradec a zpět, pronájem bazénu a veškeré služby po dobu soustředění jsou v ceně příspěvku.

**Ukončení soustředění neděle 30.10. 2022 po tréninku ve 12.00 hod. na bazénu v J.H.**

Soustředění je určeno pro všechny členy ČKPK bez rozdílu věku a úrovně plaveckých dovedností, předpokládá se účast plavců závodní skupiny.

**Platbu 3.200,- Kč proved'te laskavě na účet RB 1207195401/5500 do 10.10. 2022** v.s. 3333101022, do poznámky uveďte jméno účastníka.

Vedoucí tréninkových skupin: PaedDr. Alice Vesperová, tr 1. tř.,

Mgr. Skřičilová Alena tr.I.ř

Vedoucí soustředění PaedDr. Skřičil František tr.I.ř,

Kontakt: [f.skricil@seznam.cz](mailto:f.skricil@seznam.cz), 722142149 info.: [www.ckpk-plavani.cz](http://www.ckpk-plavani.cz)