

PODROBNÉ INFORMACE K SOUSTŘEDĚNÍ V TRUTNOVĚ

1. **začátek (sraz) : neděle 14.8.2016 v 9.00 hodin před hlavním vchodem na ZS v Trutnově**
2. 9.00 hodin : 9.45 hodin - základní informace, fotografování, krátká rozcvička
3. **10.00 - 11.00 hodin : 1. led**
4. 11.30 - 12.30: oběd + odpočinek
5. 12.45 - 13.45 hod: cvičení na suchu
6. **14.00 - 15.00 hod: 2. led**
7. **15.15 - 16.15 hod: 3. led** - choreografie (návuk VJ, příp. prvků, které v následující sezóně budou mít děti ve svém programu zařazeny)
8. 16.45 hodin - KONEC 1. dne (odjezd vlastní dopravou)

SRAZ VŽDY V 9.00 HODIN PŘED HLAVNÍM VCHODEM NA ZS V TRUTNOVĚ

Od pondělí do pátku budeme jezdit autobusem, přesný čas srazu na zastávce u pošty bude upřesněn v neděli 14.8.2016 na úvodní schůzce (budeme jezdit buď busem v 7.15 anebo v 8.15).

KONEC SOUSTŘEDĚNÍ : KAŽDÝ DEN (S VÝJIMKOU ÚTERÝ A PÁTKU) V 16.45 HODIN (do 16.15 hodin je led), V ÚTERÝ A PÁTEK JE KONEC SOUSTŘEDĚNÍ v 15.30 HODIN (do 15.00 je led).

Počet hodin ledu: úterý + pátek 2x 1 hodina ledu, ostatní dny 3x 1 hodina ledu denně

Počet suchých tréninků: celé soustředění 2 suché tréninky každý den (pravděpodobně na atletickém stadionu)

Nezapomeňte:

1. brusle + chrániče
2. vhodné oblečení na led (v hale se může měnit během dne teplota, tj. více slabších vrstev), vč. rukavic
3. vhodné oblečení na suchý trénink a obutí
4. tričko + čapka z loňského soustředění (pro ty, kdo se jej účastnili)
5. švihadlo
6. karimatka
7. plavky + ručník
8. svačinu a pití
9. 100 Kč každý den na oběd (*Sokolovna Trutnov*). Obědy s ohledem na to, že všichni účastníci a trenéři nebudou účastni celého soustředění se budou platit každý den samostatně (děti ráno předají 100 Kč Heleně Seitlové)
10. kartičku zdravotní pojišťovny

VEDOUcí SOUSTŘEDĚNÍ: MGR. HELENA SEITLOVÁ,
TEL. 737474446

Ostatní trenéři: Dominika Schmidtová, Jana Koblasová, Michaela Koblasová, Antonín Diviš (2 dny), Michaela Krebsová

Upozornění - volné jízdy (krátké programy): Nejdéle do 12.7.2016 bude na webu klubu v sekci PRO ČLENY uveřejněn rozpis choreografií pro členy klubu; žádáme všechny členy, aby se zkontaktovali s trenérem klubu, který jim choreografii vytváří a domluvili se s ním na představě o výběru hudby nejdéle do 1.8.2016. Sestřih hudby klub následně zajistí.

ZMĚNY ČASŮ TRÉNINKŮ VYHRAZENY! SLEDUJTE
PEČLIVĚ WEB KLUBU!