

Otevřené soustředění žactva – 3.-5.9.2010 Ptení

Detailní program

Pátek 3.9.2010

do 15.30 příjezd, sraz u školy ve Ptení, možnost uložení věcí

16.00 – odjezd na trénink – místo : parkoviště na Stádlisku a odtud cca 800 m pěšky

16.15 – 18.00 mapový trénink – intervalové okruhy, mapa 1:10 000

19.00 – večere

19.30 – 21.00 přednáška s tematikou „Jak na štafety ?“ a beseda s Tomášem Dlabajou

Sobota 4.9.2010

7.30 – snídaně (zároveň balíček na cestu)

8.30 – odjezd autobusy na oblastní závod do Vizovic

cca 15 hodin – návrat z oblastního závodu

16.30 – 18.00 tréninkový závod ve sprintu, mapa 1:5 000, přímo ze školy

19.00 – večere

19.30 – mapová teorie, fyzické testy v tělocvičně (leh-sed, přeskoky laviček, shyby/výdrž ve shybu, hloubka předklonu)

Neděle 5.9.2010

8.00 – snídaně

9.30 – odjezd na mapové tréninky – místo : „Dáča“ tj. tam kde byl červnový oblastní žebříček

10.00 – 12.00 – mapový trénink – dvoučlené štafety, mapa 1:10 000

12.00 – oběd v místě

14.00 – mapový trénink – „sudá - lichá“, mapa 1 : 10 000

cca 16.00 ukončení soustředění

Poznámky :

- každý se účastní na vlastní nebezpečí
- přihlášku na oblastní závod (VIC) si zařizuje každý sám
- k ceně soustředění 350 Kč/2 dny bude ještě vybírán poplatek 50 Kč jako příspěvek na cestu autobusem do Vizovic (Neubuze) a zpět

Informace, dotazy : Dušan Vystavěl, 602 730 417

Kristýna Bořánková, Dušan Vystavěl

-