



1. tréninkový kemp pro MŽ a SŽ

Dovolujeme si vás pozvat na 1. tréninkový kemp synchronizovaného plavání pořádaný pod záštitou trenérů z oddílu SK Neptun Praha, jehož cílem je předat zkušenosti a „best practice“ trenérů a rozhodčích pořádatelů klubu.

Tréninkový kemp je určen pro závodnice všech oddílů synchronizovaného plavání z České republiky, ročník narození 1999 - 2004.

Po domluvě je možné zařadit i začínající akvabelky.

Kdy: 27. - 29. 9. 2013

Kde: Sportcentrum Brandýs nad Labem

Cena: 2 500 Kč / závodnice, 2 000 Kč / trenér

Cena zahrnuje ubytování s plnou penzí (začíná se v pátek večerí a končí v neděli obědem), pronájem tréninkových prostor, pitný režim.

Maximální kapacita kempu je omezena, účastníci budou přijati dle pořadí došlých přihlášek.

Zaměření kempu:

- svislé polohy
- šlapání, strokes a výšlapy
- přechody z povinných figur MŽ a SŽ pro období 2014-2018
- flexibilita na suchu a ve vodě
- výbušnost a zrychlení na suchu
- správné držení těla v různých základních polohách
- využití pomůcek

Trenéři kempu:

Lucie Kryzerová

lucie.kryzerova@skneptun.cz

- hlavní trenér, organizátor kempu, kontaktní osoba
- trenér od roku 1989, jako trenér se zúčastnila vrcholných evropských a světových soutěží CC, MEJ, MSJ, ME a LSU (Univerziáda)

Jana Vidlařová

jana.vidlarova@skneptun.cz

- asistent
- trenér od roku 1998, rozhodčí FINA B, jako rozhodčí se zúčastnila vrcholných evropských a světových soutěží CC, MEJ, MSJ, ME a LSU (Univerziáda)

Veronika Vidlařová

- asistent
- trenér od roku 2005, jako trenér se zúčastnila MEJ 2011

Během celého programu budou k dispozici i další trenéři a závodnice z SK Neptun Praha, aby zodpověděli vaše případné dotazy.

Program:

pátek 27. 9. 2013	13:00 - 14:00	příjezd
	15:00 - 17:00	bazén
	17:30 - 19:00	tělocvična
	19:30	večeře
	20:30	program pro trenéry - diskuze
sobota 28. 9. 2013	7:30	snídaně
	8:30 - 10:00	tělocvična
	10:30 - 12:30	bazén
	13:00	oběd
	13:00 - 15:00	volno
	15:00 - 17:00	bazén
	17:30 - 19:00	tělocvična
	19:30	večeře
	20:00	program pro trenéry - nové PF
neděle 29. 9. 2013	7:30	snídaně
	8:30 - 10:00	tělocvična
	10:30 - 12:30	bazén
	13:00	oběd
	14:00	zhodnocení / dotazy
	14:30	odjezd

S sebou musí mít závodnice:

- dvoje plavky vcelku, z toho jedny černé
- dvě plavecké čepice, z toho jednu bílou
- plavecké brýle, min. 2 skřipce, ručník, případně župan, boty na bazén
- karimatku do tělocvičny
- legíny a přiléhavé tričko/tílko na cvičení, botasky do tělocvičny
- švihadlo, gumy (máte-li k dispozici)
- plastovou lahev na pití

Více informací o Sportcentru Brandýs nad Labem naleznete zde:

<http://www.sportcentrumbrandys.cz/cz/>



Přihlášky:

Vyplněný formulář „Předběžné přihlášky“ (viz. příloha) zasílejte e-mailem na adresu lucie.kryzerova@skneptun.cz nejpozději do **5. 9. 2013**. Společně s předběžnou přihláškou je potřeba uhradit nevratnou zálohu ve výši **1 000 Kč** / osoba na č. účtu 162 847 335/0300. Do poznámky uveďte název oddílu.

Přijetí předběžné přihlášky vám bude potvrzeno e-mailem a následně zaslána závazná přihláška.

Těšíme se na vás a naplavanou!

Kolektiv trenérů SK Neptun Praha

