



# Sportovní klub Radbuza Plzeň

Kozinova 3, 301 00 Plzeň, telefon: 377 37 27 94

www.skradbuza.cz



## pořádá letní soustředění – Strakonice 2008

pro plavkyně a plavce SK Radbuza Plzeň, oddíl plaveckých sportů (OPS)

Termín / místo konání: od 23. do 30. srpna 2008 / Strakonice

Termín přihlášek a uhrazení záloh: do 23. června 2008

Rozpočet soustředění: 7 dnů - 3x denně strava (začátek **OBĚDEM**, konec **snídaní**) + ubytování na 7 nocí = 2.240,-  
pronájem plavecké dráhy 300,- / hod. / dr. ... plán: 2x(1,0+1,5 h/den) = 465,-  
So – večer 2 h + Ne, Po, Út, St, Pá, á 2,5 h + Čt 1,0 h = 15,5 h \* 2 dr.  
kalkulace na pronájem plaveckého bazénu pro 20 účastníků  
**POVINNÉ** úrazové sportovní pojištění **ÚZP** do 14 let 23,- / nad 14 let 129,- na celou dobu  
příspěvek na vedoucího = 100,-

C E L K E M ... (do 14 let ... 2.828,-), nad 14 let ... 2.934,- **Záloha se bude vybírat ve výši 3.000,- Kč.**

### K informaci pro účastníky a jejich rodiče – **POVINNĚ s sebou:**

**prohlášení, průkaz ZP, ÚZP, seznam případných léků, švihadlo, pití + 1litrová láhev!**

Vhodné – karimatka, sportovní obuv – hry, běhy, chůze – bude celodenní výlet ... polobotky, **ploutve** a packy,  
**pantofle – spíme na domově mládeže**, kde bude i stravování, drobné posilovací doplňky ... **Žádné cennosti atd.**

**Odjezd tam** ... 23.08.2008 – sraz před bazénem SK Radbuza Plzeň v 7:45, odjezd v 8:00

**Návrat zpět** ... 30.08.2008 – odjezd zpět domů po snídaní a po předání pokoje v původním stavu

### Časový harmonogram – režim dne:

7:00 ... budíček  
7:00 – 7:15 ... osobní hygiena  
7:15 – 7:30 ... rozvíčka  
7:45 ... odchod na snídaní  
8:00 ... snídaně  
8:45 – 9:00 ... suchá příprava před tréninkem  
9:00 – 10:00 ... dopolední plavecký trénink  
10:15 – 11:30 ... strečink, protahovací a uvolňovací cviky  
12:00 ... odchod na oběd  
13:00 – 14:00 ... polední klid  
14:00 – 15:45 ... odpolední činnost: posilovací a protahovací kolečko – hry – soutěže – popř. posilovna  
15:45 – 16:00 ... suchá příprava před tréninkem  
16:00 – 17:30 ... odpolední plavecký trénink  
17:45 – 18:00 ... strečink, protahovací a uvolňovací cviky  
18:15 – 18:30 ... návrat z bazénu  
18:30 ... odchod na večeri  
20:00 – 21:00 ... večerní program – video technických prvků jednotlivých plaveckých způsobů  
21:00 – 21:45 ... osobní volno  
21:45 ... osobní hygiena  
22:00 ... večerka

Sředa nebo čtvrtek – celodenní výlet.

Informace Vám podá Luboš Ibrmajer,  
trenér a hlavní vedoucí soustředění.