Soustředění NEMO – léto 2024.

Doplňující informace ohledně tréninkových jednotek.

Na ranní tréninky je vždy sraz 15 min před začátkem tréninku ve vodě. Bude vždy jen krátké protahování a trenérské pokyny k tréninku.

Na odpolední/podvečerní tréninky je vždy sraz 60 minut před začátkem tréninku ve vodě. S sebou vždy věci na suchou přípravu, tzn. tričko případně mikina, kraťase, podložka (karimatka), ručník a tenisky na běhání. Suchá příprava bude v délce 30 – 45 minut podle typu.

Berte si s sebou flašku na pití. Bude k dispozici koncentrát(y) na přípravu iontového nápoje pro možnost doplňování tekutin tělu při tréninku.

Na tréninky ve vodě si brát vše včetně monoploutví, kdo má vlastní destičky tak ty taky. Vhodná je i prázdná lahvička o objemu 0,7 -1,0 litru pro vytvoření opory pažím při plavání pod vodou.

Kola.

Sraz bude v pátek 23.8.2024 v 9,45 na parkovišti u zastávky MHD Cigánov (křižovatka ulic Vývoz a Na Výsluní). Předpokládaný odjezd v 10 hodin. V případě nepříznivého počasí budou účastníci informováni přes mobilní aplikace o případných modifikacích v časech odjezdu případně přesunu auty. Ubytování máme ve Valašských chalupách ve Velkých Karlovicích (cca 700 m z kruháče ve V. Karlovicích směrem na Ski areál Kyčerka Pluskovec).

Bazén.

Po 19.8. ráno 7 – 8 (25m) odpoledne 18 – 19 (25m)
Út 20.8. ráno 7 – 8 (25m) odpoledne 18 – 19 (25m)
St 21.8. ráno 7 – 8 (25m) odpoledne 18 – 19 (25m)
Čt 22.8. ráno 7 – 8 (25m)

(kola)

Po 26.8. odpoledne 18,30 – 19,30 (50m)
Út 27.8. ráno 6,45 – 8 ,15 (25m) odpoledne 18,30 – 19,30 (50m)
St 28.8. ráno 6,45 – 8,15 (25m) odpoledne 19 - 20 (25m)
Čt 29.8. ráno 6,45 – 8,15 (25m)

Kdo z plavců se bude účastnit soustředění nebo jeho částí, informujte do pondělí 12. srpna krátkou zprávou trenéra:
- **nezúčastním se letního soustředění 2024** nebo
- **zúčastním se celého letního soustředění 2024** nebo
- **zúčastním se těchto částí letního soustředění 2024**

Pro ty, kteří budou mít do 19.srpna 2024 včetně uhrazen příspěvek člena závodního družstva NEMO na druhou polovinu roku 2024 ve výši 3000 Kč, je soustředění zdarma.
Pro ostatní zájemce stojí účast za každou plaveckou část soustředění 1000 Kč, za cyklistickou část 2000 Kč.
Kontakt trenér: Mojmír tel: 727 843 077