



## Zimné kondičné sústredenie Štrbské Pleso

2.-7.2.2017

### Pokyny

- Ubytovanie:** ubytovňa Verejnoprospešných služieb (VPS) +privát Jedľa+ubytovňa SHB  
Rozdelenie ubytovania – vid' rozpis na stránke
- Stravovanie:** Obedy budú zabezpečené v reštaurácii U Lenky (postupne od 12.00 do 13.00), raňajky a večere si zabezpečuje každý sám.  
V mieste ubytovania je možnosť varenia, nie však s domácim komfortom. Na ubytovni VPS bude zabezpečený stále čaj.

Plán sústredenia:	Štvrtok	več	ľahký klus po príchode 30-50min, streč.
	20.00		organizačná schôdzka
	Piatok	dop	voľný súvislý beh(VSB), túra Popradské Pleso (60-120min)
		pop	bežky alebo VSB 40-100min
		17.30	strečing
		19.30	vyhodnotenie dňa+TTP (technicko-taktická príprava)+spoločenské hry
	Sobota	dop	Rozklus, Mapový tréning 30-40 min+VSB v okolí 30-60min
		pop	Po obede „Hod snehovou guľou“ (ATU 50boj)
		pop	bežky alebo VSB 40-120min
		17.30	strečing
		19.30	vyhodnotenie dňa+ spoločenské hry (? ATU 50boj)
	Nedeľa	dop	VSB resp. túra 90-150 min(Solisko, vodopád Skok, Jámske Pleso ... podľa podmienok), alter. bežky
		pop	voľno, resp. bežky alebo VSB 30-90 min
		17.30	strečing
		19.30	vyhodnotenie dňa+ spoločenské hry
	Pondelok	dop	Rozklus, intervalový tréning v teréne a snehu 3-8x 3-4min(podľa výkonnosti), výklus
		pop	bežky alebo VSB 40-90 min
		17.30	strečing
		19.30	vyhodnotenie dňa a sústredenia+ spoločenské hry
	Utorok	dop	bežky alebo VSB 50-180 min
			Po obede odchod domov.

Časový harmonogram môže byť podľa potrieb upravený.

Predbežné začiatky tréningov (odchod na tréningy):	dopoludnia	9.30
	popoludní	14.45

Ak máte zaujímavé spoločenské hry a nie sú ťažké a veľké, prineste so sebou.

**Doprava:** rozpis vid' odkazovač

Poplatky:	VPS	Privát	SHB ubytovňa
1. členovia repre a CTM výberov	25.- EUR	40.-EUR	75.-EUR
2. ostatní žiaci, dorast, študenti	35.- EUR	50.-EUR	85.-EUR
3. ostatní	45.- EUR	60.-EUR	95.-EUR

V cene je zahrnutý 5x obed, ubytovanie, doprava. Poplatky sa hradia na mieste.

**Zraz:** 2.2. (štvrtok) 18.00 ubytovňa VPS (čas zrazu je orientačný. Ak budete na mieste skôr, individuálne, alebo v skupinkách absolvujte prvý tréning (klus). Dôležité je, aby ste boli prítomní na úvodnej schôdzke o 20.00.

**So sebou:** 2xveci na bežecký tréning, výstroj na bežky, plavky, buzola, SI, mapník, lampy, spoločenské hry  
**Dôležité:** Každý by mal prísť na sústredenie v dobrom zdravotnom stave-bez teplôt, kašľa a sopľov ☺ Ak je niekto chorý, radšej zostaňte doma (oznámte však), aby ste nenakazili ostatných.