



## Zimné kondičné sústreďenie Štrbské Pleso

30.1.-4.2.2019

### Pokyny

**Ubytovanie:** penzión Litvor + ubytovňa Verejnoprospešných služieb (VPS)  
Rozdelenie ubytovania – viď rozpis nižšie, výmeny možné len kus za kus.  
Príchod je možný od 12.00, ubytovanie v Litvore však bude možné až od 13.30. Veci je možné si zložiť v spoločenskej miestnosti. Ubytovanie vo VPS je možné po príchode.

**Stravovanie:** plná penzia v reštaurácii Lesanka (súčasť penziónu Litvor) Niektorí bývajúci vo VPS si varia sami.

**Program** Streda obed vo vlastnej réžii (možnosť v reštaurácii Lenka pri železničnej stanici)

**sústreďenia:** 14:45 voľný klus(40-60min) alebo bežky (50-120min)

17:30 strečing

18:30 večera

19:30 organizačná schôdza, spoločenské hry

Štvrtok 7.30 raňajky

9.30 bežky (voľne, technika) 70-130min, alt. VSB (voľný súvislý beh) 50-90min

12.00 obed

15.00 VSB 45-90 min

17.30 strečing

18.30 večera

19.30 vyhodnotenie dňa, spoločenské hry

Piatok 7.30 raňajky

9.30 intervalový tréning

12.00 obed

15.00 bežky (voľne, technika) 45-90 min, alt. voľný klus 30-50min

17.30 strečing

18.30 večera

19.30 vyhodnotenie dňa  
prednáška „Základy stravovania športovca“-(Milan K.)

Sobota 7.30 raňajky

9.30 bežky 70-130 min, alt. VSB

12.00 obed

14.30 VSB 40-80min

17.30 strečing

18.30 večera

Nedeľa vyhodnotenie dňa, klubový 50-boj, spoločenské hry

7.30 raňajky

9.30 bežky 70-180 min, alt. VSB alebo túra

12.00 obed

Po obede odchod domov, prihlásení záujemcovia zostávajú do pondelka.

15:00 klus 45-50min

17:30 strečing

18:30 večera

Pondelok 7:30 raňajky

9:30 VSB 80-100 min (Solisko, Skok)

12:00 obed

Časový harmonogram môže byť podľa potrieb upravený.

Spoločenské hry prineste so sebou.

**Doprava:** rozpis viď odkazovač

<b>Poplatky(€):</b>	Litvor/do pondelka	VPS/do pondelka
1. členovia repre a CTM výberu	35/45	20/27
2. ostatní žiaci, dorast, študenti	55/70	40/50
3. ostatní	80/100	65/82

V cene je zahrnuté ubytovanie, stravovanie, doprava z KE. Tým, ktorí majú vlastnú kuchyňu bude poplatok za stravu odrátaný. Poplatky sa hradia na mieste.

**So sebou:** 2xveci na bežecký tréning, výstroj na bežky, plavky-kto uvažuje so saunou (v penzióne) , Sl, lampa, spoločenské hry

**Dôležité:** Na sústredenie prídte v dobrom zdravotnom stave-bez teplôt, kašľa a sopľov ☺ Ak je niekto chorý, radšej zostaňte doma (oznámete čím skôr), aby ste nenakazili ostatných.

### Rozdelenie ubytovania

**VPS** 2 izby (8-posteľová a 4-posteľová)  
Naťa, Maťo (od pia), Katka P, Katka kamarátka, Aďa, Dávid(od pia), Nika F (od pia),  
Maťka (od pia), Matúš (od pia), Jano Š (od pia)

### Litvor

6-posteľ bunka	3 posteľ izba: Ľubka, Miška, Mirka
	3 posteľ izba: Peťa, Sandra, Simka
5-posteľ bunka	3 posteľ izba: Evka, Inga, Haile
	2 posteľ izba: Kemo, Fero
5-posteľ bunka	3 posteľ izba: Valika M, Sofia, Michal
	2 posteľ izba: Janka S, Martina
4-posteľ bunka	2 posteľ izba: Krajo, Kristy
	2 posteľ izba: Michal L, Katka
4-posteľ bunka	2 posteľ izba: Ondro, Paľo
	2 posteľ izba: Dušan, kamarátka
4-posteľ bunka	2 posteľ izba: Boris, Edo
	2 posteľ izba: Peter, Zdeno (v piatok odchádza)
5-posteľ izba:	Michal Ku, Martin, Adam R, Richard, Michal S
3-posteľ izba:	Viki, Tonka, Nika
2-posteľ izba:	Milan, Valika
2-posteľ izba:	Martin, Oksana
2-posteľ izba:	Tomáš, Juraj
2-posteľ izba:	Adam T, Rišo
2-posteľ izba:	Vlado, Ema

Čierna: streda-nedeľa

Zelená: štvrtok-nedeľa

Modrá: piatok-nedeľa