



Zimné kondičné sústredenie Štrbské Pleso
29.1.-2.2.2020
Pokyny

Ubytovanie: penzión Litvor
Rozdelenie ubytovania – vid' rozpis nižšie, výmeny možné len kus za kus.
Príchod je možný od 14.00.

Stravovanie: plná penzia v reštaurácii Lesanka (súčasť penziónu Litvor).

Program sústredenia:	Streda	15:30	voľný klus(50-60min) alebo bežky
		17:30	strečing
		18:30	večera
		19:30	organizačná schôdza, spoločenské hry
	Štvrtok	7.30	raňajky
		9.30	VSB (voľný súvislý beh) 45-90min, alt. bežky (voľne, technika) 60-100min
		12.00	obed
		15.00	bežky 50-100min
		17.30	strečing
		18.30	večera
		19.30	vyhodnotenie dňa, spoločenské hry
	Piatok	7.30	raňajky
		9.30	VSB 50-90min
		12.00	obed
		15.00	bežky (voľne, technika) 45-70 min, alt. voľný klus 30-50min
		17.30	strečing
		18.30	večera
		19.30	vyhodnotenie dňa
	Sobota	7.30	raňajky
		9.30	Ro, intervalový tréning, vý
		12.00	obed
		14.30	bežky 60-130 min, alt. VSB VSB 40-80min
		17.30	strečing
		18.30	večera
			vyhodnotenie dňa, spoločenské hry
	Nedeľa	7.30	raňajky
		9.30	bežky 70-180 min, alt. Dlhý VSB alebo túra
		12.00	obed

Časový harmonogram môže byť podľa potrieb upravený.

Spoločenské hry prineste so sebou.

Doprava: rozpis vid' odkazovač

Poplatky(€):	Litvor
1. členovia repre a CTM výberu	35
2. ostatní žiaci, dorast, študenti	55
3. ostatní	80

V cene je zahrnuté ubytovanie, stravovanie, doprava z KE. Poplatky sa hradia na mieste.

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

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

Rozdelenie ubytovania

- i.č. 1 - 3.posteľová Edo, Boris, Karol
i.č. 4 - 2.posteľová Milan, Valika
i.č. 6 - 2+2.posteľová Kemo, Zdeno, Tomáš, Dušan
i.č. 8 - 2.posteľová Martin, Oksana
i.č. 9 - 2+2.posteľová Krajčíkovi 2x, Roman, Radka
i.č.12 - 5 posteľová Martin R, Luki N, Adam R, Jakub , Michal SI
i.č.20 - 2+2+2.posteľová 2x2 posteľ Macinski2x, Lamiovi2x
i.č.27 - 5 posteľová Adam T, Rasťo, Rišo, Ondro, Luki S
i.č.30 - 3.posteľová Valika, Sofia, Michal
i.č.31 - 2.posteľová Eva, Inga
i.č.32 - 3+2.posteľová Iveta, Angela, Janka, Naťa
i.č.34 - 5 posteľová Drenčo, Ďuri, Paľo, Mišo A, Matej
i.č.41 - 3+3.posteľová Miška, Mirka, Peťa, Viki, Sandra, Simka Viki-vo štvrtok odíde na 1 deň
i.č.42 - 3+3.posteľová Mišo Ku, Adam J, David - Betty, Ľubka, Dominika

Vlado-Ema – iba sobota

Xxxxxxx od stredy

Xxxxxxx od štvrtka

Xxxxxxx od piatka