



## Kondičné sústredenie Štrbské Pleso

28.1.-2.2.2016

### Pokyny

**Ubytovanie:** ubytovňa Verejnoprospešných služieb (VPS) + chatka Alpina + 1xprivát Jedľa+Vila Kosodrevina

**Stravovanie:** Obedy budú zabezpečené v reštaurácii, raňajky a večere si zabezpečuje každý sám.  
V mieste ubytovania je možnosť varenia, nie však s domácim komfortom.

<b>Plán tréningov:</b>	Štvrtok	več	ľahký klus po príchode 30-50min, streč.
		20.30	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)
	Podľa podmienok v priebehu dňa postavenie ATU snehuliaka/ov.		
	Sobota	dop	Rozklus, Mapový tréning 30-40 min+VSB v okolí 30-50min,
		pop	bežky alebo VSB 40-120min
		17.30	strečing
		19.30	vyhodnotenie dňa+ spoločenské hry
	Nedeľa	dop	VSB resp. túra 90-150 min(Solisko, vodopád Skok, ...), alter. bežky
		pop	voľno, resp. bežky alebo VSB 30-90 min
		17.30	strečing
		19.30	vyhodnotenie dňa+ TTP
	Pondelok	dop	Rozklus, intervalový tréning v teréne a snehu 3-8x 3-4min(podľa výkonnosti), výklus
		pop	bežky alebo VSB 40-90 min, príp. futbal v snehu
		17.30	strečing
		19.30	vyhodnotenie dňa+ spoločenské hry
	Utorok	dop	bežky alebo VSB 50-150 min
			Po obede odchod domov.
Predbežné začiatky tréningov:	dopoludnia	9.30	
	popoludní	14.45	

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

**Doprava:** rozpis vid' odkazovač

<b>Poplatky:</b>	VPS	Privát	Alpina(3noci)	iba Kosodrevina
1. členovia repre výberov	20.- EUR	30.-EUR	+Kosodrevina(2noci)	(Slámovci, 4noci)
2. členovia CTM	30.- EUR	-	45.-EUR	50.- EUR
3. ostatní žiaci, dorast, študenti	40.- EUR	-	55.-EUR	60.- EUR
4. ostatní	50.- EUR	60.-EUR	60.-EUR	65.- EUR

V cene je zahrnutý 5x obed, ubytovanie, doprava.

Poplatky sa hradia na mieste, rozdielne noci sa prerátajú.

**Zraz:** 28.1. 17.00 ubytovňa VPS

**So sebou:** 2xveci na tréning, výstroj na bežky, plavky, buzola, mapník, SI