

XIII. LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

HORNÍ MALÁ ÚPA 2011



Také v letošní sezóně budeme navazovat na úspěšná soustředění v horském prostředí. Pro první část letní přípravy, která bude již tradičně zaměřena na fyzickou připravenost, jsme pro vás opět vybrali horské prostředí Krkonoš. Horní Malá Úpa se nachází na hranicích s Polskem, šest kilometrů od nejvyšší hory České republiky v nadmořské výšce 975 m. Trénink ve vyšší nadmořské výšce pozitivně působí na zlepšení tělesné výkonnosti sportovce. Ubytování je zajištěno v nově zrekonstruované horské chatě Barborka, která bude po celou dobu soustředění sloužit pouze badmintonistům Super Stars Most. Stravování bude zajištěno ve 150 m vzdálené chatě Lesní Zátíší. V chatě nechybí společenská místnost s televizí. Tréninky fyzické kondice budou probíhat v okolním horském prostředí a místním sportovním centru, kde bude zajištěna i potřebná relaxace.

INFORMACE:

termín:	30. července - 6. srpna 2011
ubytování:	horská chata Barborka, vícelůžkové pokoje, sociální zařízení, společenská místnost, televize
stravování:	plná penze v chatě Lesní Zátíší
tréninky:	horské prostředí Krkonoš a sportovní centrum Horní Malá Úpa
trenéři:	Lukáš Kroc, (trenér II. třídy) a Martina Fartágová (trenér II. třídy)
den volna:	adrenalinová jízda na raftech s instruktorem (jízda na raftu není v ceně)
kapacita:	kapacita soustředění je omezena na dvaadvacet účastníků, přednost bude dána dříve přihlášeným hráčům a hráčům, kteří absolvují kompletní letní přípravu
cena:	3.500,- Kč (záloha 1.500,- Kč do 31. března 2011, doplatek 2.000,- Kč do 15. května 2011), peníze je nutné převést v daném termínu na účet klubu
odjezd:	sobota 30. července 2010 v 9.00 hodin, autobusem z parkoviště před Sportovkou (Bowling)
příjezd:	sobota 6. srpna 2010 v 19.00 hodin, autobusem na parkoviště před Sportovkou (Bowling)
s sebou:	sportovní oblečení do každého počasí i do tělocvičny, hygienické potřeby, raketa, sálová obuv, švihadlo, plavky, baterka, propiska a poznámkový blok

