

## 1.1 Letní soustředění Rakovník

**Sportovní centrum Cafex** Více ZDE - dějiště mezinárodních sportovních akcí ME a MS. Ideální lokalita ve středních Čechách, perfektní pro sportovní soustředění. Kvalitní strava a ubytování na hotelové úrovni přímo u kurtů.

### **Pro koho je určeno:**

Pro děti a mládež z naší beach volejbalové školy od 6 do 16 let.

### **Termíny:**

**1.termín** Rakovník (31.7.-8.8.2021)

**2.termín** Rakovník (7.8.-14.8.2021)

**3.termín** Rakovník (14.8.-21.8.2021)

*Přihlášky: V případě zájmu pište na email [beachskola@domyno.cz](mailto:beachskola@domyno.cz) do 10.2.2021*

**Kapacita: 30 dětí**

### **Trenéři soustředění:**

Mgr. Martin Tichý  
Mgr. Radek Voštiňák  
Mgr. Jonáš Pešek  
Bc. Ruby Pavoučková

### **Důležité dokumenty o soustředění**

**(prosíme rodiče, aby si všechny dokumenty vytiskli a přinesli podepsané!)**

Informace soustředění Rakovník 2021

Pokyny a prohlášení zákonných zástupců

### **Program:**

#### **So**

sraz v **17:00 – 17:30** v místě konání na parkovišti areálu **Sportovního centra Cafex Rakovník** ( Na Studánkách 2590)

19:00 večeře

19:30 případná sportovní aktivita, pozdní studená večeře

#### **Ne-Po-Út-St-Čt-Pá**

8 hod - budíček, ranní rozběhání a jóga

8,30 - **snídaně**

9 - 10,30 hod - trénink, sportovní aktivita na písku nebo pevném povrchu

10,30 - 11,00 hod - **svačina** (ovoce,...)

11,00 -12,00 hod - trénink, sportovní aktivita na písku nebo pevném povrchu

12 hod - **společný oběd**

12,30 - 14,00 hod - **polední klid**

15 hod - 16,30 hod - trénink, sportovní aktivita na písku nebo pevném povrchu

16,30 hod - **svačina** (ovoce,...)

17,00 - 18,00 - trénink, sportovní aktivita na písku nebo pevném povrchu, kompenzační cvičení

18 hod - **společná večeře**

19,00 - 20,30 – herní trénink beachvolejbalu, nebo dalších míčových sportů

20,30 hod - **druhá studená večeře**

21,30 hod - večerka

## **So**

Stejný denní režim, sportovní program vyplněn závěrečným turnajem

### **15 hod - zakončení soustředění**

15–15:30 hodin – možnost vyzvednutí dětí

Tréninky probíhají od neděle do soboty na písku, pevném povrchu a na trávě. Soustředění zahrnuje tréninky beachvolejbalu, fyzickou přípravu, doplňkové sporty, atletiku, kompenzační cvičení, regeneraci atd.

V pátek bude soustředění zakončeno závěrečným turnajem o ceny.

### **V ceně kempu:**

- Ubytování s plnou penzí. Snídaně v podobě švédských stolů, oběd: hlavní jídlo a polévka, teplá večeře, 2x svačina (ovoce, müsli tyčinky.....) a druhá studená večeře (zelenina, sýr, pomazánky, pečivo, a podobně)

- Pitný režim v podobě připravených barelů s vodou, šťávou, iontovými nápoji zajištěn po celý den.

- Pronájem sportovišť pod vedením trenérů

### **Cena nezahrnuje:**

- **dopravu** (vlastní) sraz a vyzvednutí dětí v místě konání na parkovišti areálu Sportovního centra Cafex Rakovník (Na Studánkách 2590)

- **pojištění dítěte** (proti úrazu, proti krádeži, či ztrátě věcí, zrušení účasti a vrácení peněz v případě nemoci atd.)

#### **1.1.1 Cena: 7.950,- Kč/dítě/týden**

**Závazné přihlášky: do 10.2.2021**

**Platba: do 31.5.2021** převodem na účet: **107-1694630297/0100** (do zprávy pro příjemce celé jméno dítěte + termín soustředění)

### **Přihlášky:**

Přes šéftrenéra Mgr. Martina Tichého. Pro více informací volejte na tel: 775 981 809, nebo pište na email: beachskola@domyno.cz