



# Nominační Kondiční soustředění Nymburk

**pátek 26. - úterý 30. října 2018**

Byl(a) jsi nominován(a) na kondiční soustředění Tenisového klubu LTK TEPLICE, které se koná od **pátku 26.10.2018 do úterý 30.10.2018** ve „Sportovním Centru Nymburk“  
(viz [www.scnb.cz](http://www.scnb.cz))

Toto kondiční soustředění bude zaměřeno na rozvoj vytrvalosti, síly a obratnosti, součástí bude i nezbytná regenerace a strečink. Soustředění je součástí systémové přípravy závodních hráčů pro nadcházející sezónu 2019. V rámci této přípravy budou mimo jiné provedeny kondiční testy.

**ODJEZD** : Pátek, 26.10.2018, sraz ve 14.00hod Na Letné. Nebo v Nymburku v 16.00hod.  
**Kondiční program začíná v 17.00hod !!!**

**NÁVRAT** : Úterý, 30.10.2015, sraz cca ve 13:00 v Nymburku (návrat do Teplic cca v 16.00hod)  
**Oběd je mezi 12.00 - 13.00hod !!!**

**Vybavení** : jedeme bez tenisových raket! Nutná je sportovní obuv a to jak do tělocvičen (sálová obuv) tak na běhání venku (běžecká obuv-příroda i atletický ovál). Dále je nutné mít oblečení jak do tělocvičny - trenky a trička, tak na běhání venku - tepláky, bundy, šustáky a nepromokavou bundu/pláštěnku.

**Nezapomeň na čepici, popř. rukavice, průkaz pojištěnce a léky (předat trenérům u odjezdu)!** Dále si přibal plavky, florbalovou hokejku + míček, lahev na pití, bačkory a trepky do bazénu. Jeden velký ručník je nutný. Každý bude mít svoje švihadlo a ideálně blackroll/roller.

**Pitný režim je zabezpečen jen v rámci jídel, proto doporučujeme dětem přibalit balení vod dle vašeho uvážení.**

**Cena: 4 000,-Kč** (placeno hotově při odjezdu nebo na místě!!!)

Doprava řešena individuálně. Trenér: Markéta Kovaříková, dozor: Honza Kuták, Míra Vodráško

**Uzávěrka přihlášek do 10.10. 2018.**

**Více info u Markéty Kovaříkové. (736 612 749).**

...odevzdat.....

**Závazná přihláška pro kondiční soustředění v Nymburku 26.-30.10.2018**

Jméno a Příjmení hráče: .....

Datum narození hráče: .....

Jméno a Příjmení zákonného zástupce: .....

Kontakt zákonného zástupce: .....

Dále prohlašuji, že mé dítě je zdravotně způsobilé se zúčastnit tohoto kondičního soustředění.

Ano   x   Ne

Velikost trička: .....

V Teplicích dne: .....

Podpis rodiče: .....