



# Nominační KONDIČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ Nymburk

**pátek 25.- středa 30. října 2019 (5 dní)**

Byl(a) jsi nominován(a) na kondiční soustředění Tenisového klubu LTK TEPLICE, které se koná od **pátku 25.10.2019 do středy 30.10.2019** v **Národním 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 2020.

V rámci této přípravy budou mimo jiné provedeny kondiční testy.

**Příjezd :** Pátek, 25.10.2019, sraz ve 14.30hod Na Letné nebo v Nymburku v cca 16.00hod.  
**Kondiční program začíná v 17.00hod !!!**

**Odjezd :** Středa, 30.10.2019, sraz cca ve 13:00 v Nymburku (návrat do Teplíc 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: 5.200,-Kč** (placeno hotově při odjezdu nebo na místě!!!)

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

**Uzávěrka přihlášek do pátku 11.10. 2019**

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

**Storno poplatky:** 1-2 týdny před odjezdem 50 % z částky. 7 a méně dní před odjezdem 60 % z částky.

*odevzdat.....*

**Závazná přihláška pro kondiční soustředění v Nymburku 25.-30.10.2019.**

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/mikiny: .....

V Teplících dne: .....

Podpis rodiče:.....