1. **Letní soustředění Rakovník**

**Sportovní centrum Cafex** Více [ZDE](http://www.cafex.cz/) - dějiště mezinárodních sportovních akcí ME a MS. Ideální lokalita ve středních Čechách, krytý bazén,koupaliště, 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 akademie od **7**do **18**let. Po domluvě a při volné kapacitě se mohou zúčastnit i děti z ostatních areálů.

**Termíny:**  
**1.termín: 10.8. - 17.8. 2019 (So - So)**

STARŠÍ kategorie

**2.termín: 17.8. - 24.8. 2018 (So - So)**

MLADŠÍ kategorie

**Trenéři soustředění:**

Mgr. Martin Tichý

Bc. Radek Voštiňák

Ondřej Kolder

Ruby Pavoučková

**Důležité dokumenty o soustředění**

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

**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 v případě nemoci atd.)

1. **Cena: 7.950,- Kč/dítě/týden**

**Závazné přihlášky: do 31.3.2019**

**Platba: do 31.5.2019** 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