

Informace ke kondičnímu soustředění

Krkonoše, Friesovy boudy
Velikonoce 23.3.-28.3.2016

Soustředění se zúčastní jen vybraní závodníci z USK Praha a JC Kidsport.

Místo: Penzion Andula, www.penzionandula.cz

Datum: 23.-28.3.2016

Odjezd: ve středu 23.3. v 16hod. od Folimanky

Návrat: v pondělí 28.3. kolem 15hod. k Folimance, bude upřesněno

Cena: 3 000 Kč (na dalších nákladech se podílí USK Praha a JC Kidsport)

Strava plná penze

Program:

soustředění je organizováno výhradně pro ty, kteří chtějí závodit a pracovat na sobě. Tomu bude přizpůsoben i program, který bude fyzicky náročný. V plánu jsou běžecké tréninky, posilování, bazén, wellness atd. Pokud bude sníh-běžky a sjezdovky s sebou. Včas upřesníme.

Přihlášení x odhlášení

Pokud se z vážných důvodů nemůžete soustředění zúčastnit prosím pošlete co nejdříve info pomocí sms na 605 502 076 - Jirka Vaněk.

Závazně se přihlásit na soustředění můžete pomocí sms na tel: 604 146 149 (Jarča). Do sms uveďte jméno závodníka a „soustředění Krkonoše.“
--

POZOR! Kapacita omezena, prosíme potvrdit sms-kou co nejdříve. Nejpozději však do 15. 2. 2016.

Platba:

Prosím proveďte pouze v hotovosti Jarče Černé v úterý nebo ve čtvrtek na Folimance. Nejpozději do 28.2.2016.

Trenéři:

Jiří Vaněk, Tomáš Jeník, Jakub Holý.