



Školský športový klub *JUNIOR* oddiel *KARATE* a Karate klub Svidník



Sústredenie

/ 23.6 – 26. 6. 2011 /

Rekreačné stredisko – Mníchovský Potok



Základné informácie:

Odchod zo Svidníka – 23. 6. 2011 o 12.00 od športovej haly.

Denný rozvrh:

Štvrtok 23. 6. 2011

- 17:00 – 18:00 I. tréning – oboznámenie sa s prostredím
- 18:30 – 19:30 večera
- 19:30 – 22:00 voľný program pod dozorom trénerov
- 22:00 večierka

Piatok 24. 6. 2011

- 07:00 budíček
- 07:15 – 08:00 rozcvička
- 08:00 – 08:30 osobná hygiena
- 08:30 – 09:30 raňajky
- 09:45 – 11:45 I. tréning
- 12:30 – 13:30 obed
- 13:30 – 15:00 popoludňajší odpočinok
- 15:30 – 18:00 II. tréning
- 18:00 – 19:00 večera
- 19:00 – 20:00 regenerácia / masáže, relax /
- 19:30 – 22:00 voľný program pod dozorom trénerov
- 22:00 večierka

Sobota 25. 6. 2011

- 07:00 budíček
- 07:15 – 08:00 rozcvička
- 08:00 – 08:30 osobná hygiena
- 08:30 – 09:30 raňajky
- 09:45 – 11:45 I. tréning
- 12:30 – 13:30 obed
- 13:30 – 15:00 popoludňajší odpočinok
- 15:30 – 18:00 II. tréning

- 18:00 – 19:00 večera
- 19:00 – 20:00 regenerácia / masáže, relax /
- 19:30 – 22:00 voľný program pod dozorom trénerov
- 22:00 večierka

Nedeľa 26. 6. 2011

- 07:00 budiček
- 07:15 – 08:00 rozcvička
- 08:00 – 08:30 osobná hygiena
- 08:30 – 09:30 raňajky
- 09:45 – 11:45 I. tréning
- 12:30 – 13:30 obed
- 13:00 balenie osobných vecí
- 14:00 odchod

Organizačný výbor klubov si vyhradzuje právo zmeny programu sústredenia

Minimálna výbava športovca:

- | | |
|--|----|
| - krátke nohavice | 2x |
| - krátke tričko | 2x |
| - dlhé športové nohavice / šušťáky / tepláky | 1x |
| - bunda – dlhý rukáv | 1x |
| - plavky | 1x |
| - osuška veľká | 1x |
| - uterák | 1x |
| - športová obuv | 2x |
| - ľahká obuv / sandále / šľapky | 1x |
| - prezuvky do chaty | 1x |
| - pokrývka hlavy | 1x |
| - slnečné okuliare | 1x |

!!! KIMONO SI NENOSTE !!!

- ! občiansky preukaz / ak je športovec jeho držiteľom /
- ! preukaz poistenca
- ! kontakt na rodičov – mobilný telefón
- ! peňažná hotovosť pre vlastnú potrebu

NENOSTE SI CENNÉ VECI – KAŽDY SI ZA NICH ZODPOVEDÁ SÁM

Doplnkové potraviny:

- šumienky + plastová fľaša na tréning
- sladkosti
- suroviny na opekanie / klobása, špekačky, slanina ... /
- atď.

Mgr. Jozef DUDŇÁK
ŠŠK JUNIOR Prešov
odd. KARATE



Ing. Ivan Hnat
Karate klub Svidník



Karate klub Svidník, Vyšný Orlík 98, 090 11 Vyšný Orlík

Potvrdenie

Týmto potvrdzujem, že menovaný,

nar., bytom

sa zúčastnil športového sústreďenia organizovaného Školským športovým klubom karate JUNIOR Prešov v spolupráci s Karate klubom Svidník, ktoré sa uskutočnilo v dňoch 23.-26.6.2011 v rekreačnom stredisku Mníchovský Potok.

Ing. Ivan Hnat
prezident KK Svidník



Karate klub Svidník, Vyšný Orlík 98, 090 11 Vyšný Orlík

Potvrdenie

Týmto potvrdzujem, že menovaný,

nar., bytom

sa zúčastnil športového sústreďenia organizovaného Školským športovým klubom karate JUNIOR Prešov v spolupráci s Karate klubom Svidník, ktoré sa uskutočnilo v dňoch 23.-26.6.2011 v rekreačnom stredisku Mníchovský Potok.

Ing. Ivan Hnat
prezident KK Svidník