

Letní gymnastické soustředění T.J. Sokol v Táboře

Letní gymnastické soustředění proběhne formou příměstského tábora v prostorách T.J. Sokol v Táboře. Součástí bude přespání prostorách sokola. Děti přespí první a poslední noc.

Termín soustředění: 18. 08. – 24. 08. 2019

Místo: T.J Sokol v Táboře

Začátek: 18.8. 2019 (neděle) v 19:00 v tělocvičně T.J. Sokol v Táboře – přespání v Sokole
Konec: 24.8. 2019 (sobota) v 9:00 v tělocvičně T.J. Sokol v Táboře – přespání z pátku na sobotu.

Sraz ráno vždy u horního vchodu z Fügnerovy ulice (naproti Komerční bance).
Děti budeme pouštět domů také horním vchodem.

Časový harmonogram

Neděle - sraz v 19:00 hodin v sokolovně– přespání

Pondělí – konec v 17:00 v sokolovně – společná skladba s obručkami trénuje do 18:00-
Tíkalová V, Beňová A, Němečková, Janů, Křížková

Úterý – sraz ráno mezi 8:00 – 8:15 hodin – v sokolovně
- **konec v 17:00** v sokolovně– společná skladba s míči trénuje do 18:00 -
Horáčková, Kočvarová, Stuchlíková, Šíblová L, Hofmannová

Středa – sraz ráno mezi 8:00 – 8:15 hodin – v sokolovně
- **konec v 17:00 v Jump and Kids Aréně!!**
nám. Tomáše Bati 423/4 39102, Sezimovo Ústí 2
- zde si prosím vyzvedněte děti

Čtvrtek - sraz ráno mezi 8:00 – 8:15 hodin – v sokolovně
- **konec v 17:00** v sokolovně– společná skladba s míči trénuje do 18:00 -
Horáčková, Kočvarová, Stuchlíková, Šíblová L, Hofmannová

Pátek - sraz ráno mezi 8:00 – 8:15 hodin – v sokolovně – přespání do soboty

Sobota – konec v 9:00 hodin v sokolovně
• Děti je možné vyzvednout mezi **9:00 – 9:30**

Stravování: zajištěny obědy v jídelně SŠ obchodu, služeb a řemesel (areál), v pondělí + v sobotu zajištěna snídaně, v pátek zajištěna večeře.

- S sebou dostatek tekutin – zakázány jsou sladké a perlivé limonády (Coca Cola, Fanta, Sprite...) nejlépe vodu, případně čaj
- V Sokole je pitná voda
- Dejte dětem s sebou svačinu na celý den.
 - **Doporučené svačina:** ovoce, zelenina, müsli tyčinky, BeBe sušenky, oříšky, pečivo- nejlépe celozrnné - například namazané pomazánkou, mléčné výrobky

- Nedávejte dětem žádné řízky, pečivo se salámem, se sádlem, žádná těžká jídla, brambůrky, bonbóny, čokoládu. V kombinace se cvičením se jim udělá špatně.

S sebou: všechno náčiní (stuha, kužele, švihadlo, míč, obruč), ťapky, přezůvky, botasky na ven, oblečení na trénink, tenisák, posilovací guma, molitanové podložky na provazy, česání – sponky + gumičky, plastový/ plechový hrneček na čaj, případně misku na snídani – k dispozici budou jogurty a cereálie s mlékem, protiskluzové ponožky (středa – jump aréna), věci na přespání – polštářek, pyžamo, hygienické potřeby, ručník, spacák, propiska, sešit

- Žádáme, aby byly děti na tréninky vždy řádně učesané. Nemusí mít drdoly, stačí culíky, ale sčesané tak, aby vlasy nelezly dětem do očí. Rozpuštěné vlasy jsou zakázané.
- Pokud dítě zatím nemá všechno náčiní, případně posilovací gumu, nevadí. Zabalte vše náčiní, které máte doma. S trenérkami se následně domluvíte, co bude gymnastka potřebovat v dalším školním roce.
- Počítejte prosím s tím, že po prvním tréninkovém dni bude děti bolet celé tělo. Je důležité nepodlehnout a ráno závodníci dovést znovu.
- Pokud někdo pravidelně užívá přes den nějaké léky, je alergický na cokoliv, informujte prosím trenérky.
- V případě, že potřebujete z pracovních důvodů přivést dítě dříve než v 8 hodin. Domluvte se individuálně s trenérkami do 15.8. 2019

Náplň soustředění: celodenní cvičení, nabírání fyzické kondice, protahování, cvičení s gymnastickým náčiním, kondiční testy, příprava na podzimní závodní sezónu společných skladeb, sportovní soutěže.

Budeme se těšit

team trenérek T.J. Sokol v Táboře