



Termín soustředění : 19.7. - 25.7.2024- NÝRSKO

Sraz: v 8:45h ZŠ a MŠ Nýrsko, Komenského ul. 250

Konec: cca 14:00 ZŠ a MŠ Nýrsko, Komenského ul. 250

Hlavní trenér: Josef Prettl

Asistent 1 : Pohanka, Pinkr, Krekulová., Bauzová (JOGA)

Asistent 2 : Hráči 2.ligy mužů BK Jiskra Domažlice +hráči NBL překvapení

Ubytování:

Budeme ubytováni přímo ve sportovní hale, která je součástí školy. Hráči budou na pokojích min po 4 max po 6. Každý bude mít svoji postel, lůžkoviny, šatní skříň. Sociální zařízení WC, sprchy, umyvárna jsou 5 m od pokojů. Můžeme využívat kuchyňku, mikrovlnku, rychlovarnou konvici, lednici.

Ve stejné budově budeme mít k dispozici posilovnu, saunu, společenskou místnost s TV.

Stravování:

Svačiny a druhá večeře budou připravovány přímo v ubytování.

Snídaně, oběd a večeře jsou letos zajištěny v restauraci, kde je dbáno na čerstvost a kvalitu surovin. Cena je jen nepatrně vyšší, ale kvalita by měla být zaručena. Paní majitelka je zároveň nutriční poradkyně.

Dochozí vzdálenost cca 300 m od ubytování.

Pitný režim bude zajištěn po celý den + iontové nápoje, minerály a vitamíny.

Časový harmonogram:

8:00 - 8:30 snídaně

9:00 - 10:00 trénink

10:00 - 10:30 svačina

10:30 - 11:30 trénink

11:30 - 14:00 oběd + polední klid

14:00 - 15:00 trénink

15:00 - 15:30 svačina

15:30 – 17:00 trénink

17:00 – 18:00 večeře

18:30 - 21:30 střelecký trénink, posilovna, sauna - individuálně

22:00 – večerka

Časový harmonogram je orientační, přesné rozdělení tréninkových jednotek bude v den nástupu na soustředění vyvěšen ve společenské místnosti.

Součástí tréninkových jednotek bude opět jóga, pod vedením pí. Mirky Bauzové.

Dále máme předjednané v rámci regenerace návštěvy bazénů s mořskou vodou.

S sebou :

Láhev na pití, boty na basketbal dovnitř a ven na atletiku, hygienické potřeby, pantofle, ponožky, tepláky, šortky, trička, mikina, bunda, ručníky, plavky, podložka na jógu, kartička pojištění, věci na spaní, drobný obnos na zmrzlinu, atd. Vzhledem k druhé večeři na ubytování si každý ještě vezme hrneček, misku, talířek, příbor, lžíci.

Za cennosti, které děti nechají volně v prostorách školy neručíme, je možnost si dát vše k trenérům.

Závěr :

Platba na účet - číslo účtu 107- 9271460237/0100 nebo v hotovosti u hlavního trenéra p. Prettla nejpozději do 30.června. V případě platby na účet uveďte rodné číslo jako variabilní symbol a do zprávy pro příjemce napište příjmení dítěte. Moc děkuji, usnadní nám to identifikaci platby.

V případě jakéhokoliv dotazu mě neváhejte kontaktovat.

Za BK Jiskra Domažlice
Josef Prettl – šéftrenér BK Domažlice
josefprettl@seznam.cz
602 613 627