

INSTRUKCE K ZIMNÍMU VÝCVIKOVÉMU TÁBORU

PRADĚD - 11. 12. 2018 – 22. 12. 2018

Financováno v rámci projektu EU financován rámci projektu EU :
„Judo spojuje pohraničí“ CZ.11.4.120/0.0/0.0/15_006/0000067

ODJEZD A PŘÍJEZD:

Odjezd v úterý 11. 12. 2018 v 9.00 hod od DK Vítkovice/ DK města Ostravy.

Příjezd v sobotu 22. 12. 2018 před DK Vítkovice/ DK města Ostravy cca v 11.00 hod

UBYTOVÁNÍ:

Sporthotel Kurzovní

Rejhotice 149E

Loučná nad Desnou

788 11

www.kurzovni.eu

PROGRAM:

Aktivní regenerace po sezóně, získávání fyzické kondice v horském prostředí. V případě příznivých klimatických podmínek běh na lyžích, sjezd na sjezdových lyžích, posilování, výlety do okolí, regenerace apod.

OBLEČENÍ:

Vhodné oblečení pro aktivity venku, pro běh na lyžích doporučujeme lehčí funkční oblečení. Zimní peřové bundy jsou nevhodné. Dále oblečení na posilování a aktivity uvnitř. V případě sjezdového lyžování vybavení potřebné. Oblečení pro volný čas.

S SEBOU:

- **Běžkařské vybavení – všichni!!!**
- V případě zájmu je možno vzít s sebou sjezdové lyže.
- Kimono 1x
- Plavky
- Věci do posilovny
- Věci osobní potřeby dle vlastního uvážení, léky, pomádu na rty, průkaz pojišťovny, studijní a školní potřeby na učení do školy

TRENÉŘI:

- Roman Martínek, Michaela Boháčová, Dušan Koza

Financováno v rámci projektu :

„Judo spojuje pohraničí“ CZ.11.4.120/0.0/0.0/15_006/0000067