

# Nominácia na sústredenie v Drienici v dňoch 5.5. – 12.5.2017!

Nominácia na jarné sústredenie, ktoré sa uskutoční v Drienici v dňoch 5.5.2017 – 12.5.2017! **Prosíme rodičov, aby potvrdili účasť/neúčasť plavcov mailom na fischer2@azet.sk do 26.4.2017! Program a čas odchodu sa môžu ešte zmeniť!**

## Tréneri:

1. Mgr. SABOL Radoslav, TRÉNER
2. KASSAY Emerich, TRÉNER

## Nominovaní plavci:

Chlapci:		Dievčatá:	
Struhár Adam	2002	Šimková Viktória	2003
Turzák Tomáš	2002	Krafčíková Alexandra	2003
Rojtáš Peter	2002	Žeňuchová Stacey Mária	2004
Varga Nikolas	2003	Petrušová Laura, PKPR	2004
Míkula Mário	2003	Dzurčaninová Nina	2004
Šimko Richard Ján	2003	Kolesárová Liliana	2004
Horváth Richard	2004	Lažiková Borbora	2004
Čekan Samuel	2004	Sýkorová Klaudia	2005
Sopko Branislav, PKPR	2004	Neufeldová Matilda	2005
Kocan Šimon	2005	Popovičová Loriana	2005
Lukáč Ronald	2005	Kokindová Tamara	2005
Mížik Adam	2005	Várady Ema	2005
Vaško Šimon	2006	Krušková Ivana	2005
Áron Richard	2006	Krajňáková Kristína, PKPR	2006
Šimčák Denis	2006	Viziová Viktória	2007
Náhradníci:		Náhradničky:	
Gharaibeh Martin Hádi	2000	Gajdošová Natália Mária	2003
Nagy Róbert	2002	Kočišová Viktória	2005
Gramata Maximilián	2004	Bérová Ema	2005
Vagaský Lukáš	2005	Jurtinusová Gabriela	2007

### **Platobné podmienky:**

Celkové náklady na jedného plavca budú na sedem plných nocí cca **200€**/ plavec bez trénera (ubytovanie, strava, bazén). Plavci ŠKP Košice platia **140€ (zbytok prispieva klub!)**, plavci PKPR platia plnú sumu. Platbu môžete uhradiť do 2.5.2017 na klubový účet s popisom sústredenie Drienica, alebo v deň odchodu na sústredenie v hotovosti priamo trénerom. Nominovaní plavci sú pre sústredenie uprednostnení, náhradníci budú mať možnosť nominovať sa, až po odhlásení plavca zo základnej zostavy.

### ***Pomôcky na tréning v bazéne a na suchu:***

Kompletná plavecká výbava (plavky aspoň 3 ks, okuliare aj náhradné, čiapka príp. aj náhradná), pomôcky (doska, piškóta, plutvy, šnorchel, pádla, guma na nohy), na rozcvičenie ( expander alebo guma, všetci musia mať švihadlo!), podložka povinná ( karimatka ).

Na suchý tréning: športová obuv na behanie a cvičenie, na prechádzky v prírode povinná obuv s pevnou podrážkou ( napr. treková alebo vibramová ), oblečenie na vnútorný suchý tréning a aj vonkajší, tenká vetrovka alebo flisová bunda na vonkajšie cvičenie povinná. Povinne vziať čiapku na hlavu a rukavice, nakoľko rána môžu byť chladné a na presun na bazén a z bazéna sú tieto veci nevyhnutné.

### ***Ďalšie pokyny:***

MOBIL – TABLET – POČÍTAČ a pod. = vôbec nie je potrebný (je priam nežiadúci ako sme už avizovali skôr, po minulé roky sa to veľmi osvedčilo). Ak však predsa dáte svojmu dieťaťu mobil upozorňujeme, že tento odovzdá trénerovi do úschovy a dostane ho iba na požiadanie kvôli telefonátu rodičovi a to po večeri, alebo v prípade núdzovej situácie v priebehu dňa. Tréneri budú mať stále mobilný telefón pri sebe: (Sabol: 0905 513 464, KASSAY: 0910 255 428 ). Dôvod tohto opatrenia už bol jasne vysvetlený na rodičovskom združení. Prípustné sú rôzne spoločenské hry, príp. MP3 prehrávač s hudbou, avšak nie tablet na hranie a ani počítač (jeden týždeň to každý vydrží). Plavci si môžu so sebou vziať školské učebnice a zošity, ak budú mať záujem učiť sa, budú mať na to vyčlenený čas (budeme určite písať diktáty). Čo sa týka doplnkovej stravy odporúčame pribaliť nejaký isotonický resp. iontový nápoj na doplnenie energie pri tréningu a tesne po ňom (nie coca colu a pod. – čaj budú mať stále k dispozícii), cereálne tyčinky, ryžové chlebíky, môžu byť aj ochutené ( 1 balenie, poslúžia ako ľahké doplnenie energie po tréningu ), vhodné je ovocie ( banány, jablká, hrozno ).

## **INFORMÁCIE pre plavcov a rodičov:**

Dňa 5.5.2017:

Zraz o 12.30 h vo vestibule krytej plavárne.

Odchod: 12.45 h z parkoviska za plavárňou nie pri McDonalde.

Príchod a ubytovanie v hoteli Javorná v Drienici 14.00 h – 15.00 h

15.30 – 17.30 h tréning na bazéne + strečing

Večera: 18.30-19.00 h

Program po večeri oznámime plavcom na mieste + osobné voľno (telefonovanie rodičom)

Večerná hygiena o 21.00 h

Večierka o 21.30 h

Od 6.5.2017 až do konca

Každodenný budíček o 06.00 h

Rozcvička o 06.15 – 06.45 h

Raňajky o 06.50 h

Každodenný ranný tréning začne od 08.00-10.00 h v bazéne,

Odpočinok: 10.00 – 12.00 h – strečing, jóga, relax, prípadné prechádzky do prírody

Obed: 12.00 – 12.30 h

Odpočinok: 12.30 – 15.00 (možnosť učiť sa, prechádzky do prírody, príp. športové hry)

.....ďalej rovnako ako predošlý deň

Dňa 12.5.2017 končíme obedom a o 13.00 h odchádzame domov

Približne okolo 14.30-15.00 h príchod domov k plavárni

Sabol, Kassay