



## Kondiční soustředění s Ondřejem Kopřivou

**Nastartujte vaši letní přípravu tam, kde to všechno začalo -  
legendární soustředění v Pecce se vrací!**

**Místo:** Rekreační areál Pecka, Pecka v Podkrkonoší (<http://www.ubytovani-pecka.cz/>).

**Datum:** 30. 6. – 6. 7. 2012 (sobota - pátek).

**Pořadatel:** TJ Sokol Dobruška

**Cena:** 2400,-. V ceně je zahrnuto ubytování v dřevěných čtyřlůžkových chatkách, stravování formou plné penze (začíná se sobotní večeří, končí pátečním obědem), náklady na trénink.

**Náplň:** Všestranná kondiční příprava na novou sezonu. Garantem soustředění a konzultantem tréninkového plánu je Pavel Maňásek, trenér první třídy. Tréninky povede **Ondřej Kopřiva**, bývalý reprezentant ČR a hráč s mnoha zkušenostmi z tréninkových center v Evropě a Indonésii.

### Program:

- Registrace v areálu v sobotu 30. 6. mezi 12:00 a 14:00.
- První trénink začíná v sobotu v 15:00.
- Poslední trénink se uskuteční v pátek odpoledne, předpokládaný konec soustředění v 17:00.
- Tréninky budou probíhat dvoufázově, případně třífázově. Ve středu odpoledne volno - možnost výletu, sportovních aktivit v areálu či relaxace na nedalekém koupališti.
- Tréninky budou probíhat výhradně venku, a to jak přímo v areálu, tak v okolních kopcích a lesích. Trénujeme za každého počasí.

**S sebou:** Dostatek sportovního oblečení do tepla i zimy, dvoje běžecké boty, švihadlo, těžké („švihací“) rakety, spací pytel!, hygienické potřeby, pitný režim (láhev + iontový nápoj), plavky, opalovací krém, léky dle potřeby. Možnost zakoupení všech nezbytností ve městě. Sociální zařízení je v hlavní budově (cca 50 metrů od chatek).

**Doprava:** Po vlastní ose.

**Přihlášky:** Přihlášky posílejte výhradně emailem na adresu [koprej@seznam.cz](mailto:koprej@seznam.cz). Obratem očekávejte potvrzení přihlášky.

**Kontakt:** Své dotazy směřujte na adresu [koprej@seznam.cz](mailto:koprej@seznam.cz) nebo na telefon +420777732637 (Ondřej Kopřiva).