

SOUSTŘEDĚNÍ REPREZENTACE - RINGOVÉ DISCIPLÍNY KICKBOXU

Určené výhradně pro členy REPRE, SCM a VSM

Termín: 9. - 13. 8. 2023 **POZOR - změna termínu!**

Místo: Smetanova 2102/39, 466 01 Jablonec nad Nisou

Organizuje: Komise státní reprezentace

Ubytování: zajištěno v prostorách tělocvičny (mobilní nafukovací lehátka)

Stravování: vynikající 😊

Náklady soustředění, stravování, pitný režim a veškerý organizační a sportovní servis hradí ČSFu – pro všechny účastníky je **ZDARMA**.

Soustředění je **POVINNÉ pro všechny reprezentanty RING disciplín**.

Případnou omluvku musí předem schválit reprezentační trenér Alois Škeřík (dle čl. 5.4. Smlouvy o zajištění sportovní reprezentace ČR v kickboxu).

Pro reprezentanty TATAMI disciplín, členy SCM a VSM je toto soustředění pouze DOPORUČENÉ, v případě neúčasti není potřeba žádat o omluvu.

Potvrzení účasti: **do 2. 8. 2023**
na stránkách www.cubu.info/cesky-svaz-fullcontactu.

Další info: Alois Škeřík
a.skerik@seznam.cz, 776 018 109

PROGRAM 9. - 13. 8. 2023

Středa	17:30 - 18:30	sraz účastníků, ubytování
	18:30 - 19:30	večeře - grilování
	20:00 - 21:00	seznámení se soustředěním, diskuze na téma - motivace

Čtvrtek	06:50	budíček
	07:00 - 08:00	(1). trénink
	08:30 - 09:00	snídaně
	11:00 - 12:30	(2). trénink
	13:00 - 14:00	oběd
	16:30 - 18:00	(3). trénink
	19:00 - 20:00	večeře
	20:00 - 21:00	team building

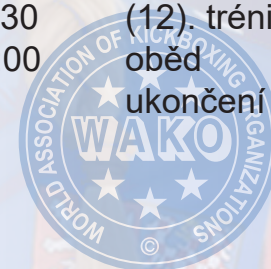
Pátek	06:50	budíček
	07:00 - 08:00	(4). trénink
	08:30 - 09:00	snídaně
	11:00 - 12:30	(5). trénink
	13:00 - 14:00	oběd
	16:30 - 18:00	(6). trénink
	19:00 - 20:00	večeře
	20:00 - 21:00	(7). teorie tréninku - taktika boje

Sobota	06:50	budíček
	07:00 - 08:00	(8). trénink
	08:30 - 09:00	snídaně
	11:00 - 12:30	(9). trénink
	13:00 - 14:00	oběd
	16:30 - 18:00	(10). trénink
	19:00 - 20:00	večeře
	20:00 - 21:00	team building

Neděle	06:50	budíček
	07:00 - 08:00	(11). trénink
	08:30 - 09:00	snídaně
	11:00 - 12:30	(12). trénink
	13:00 - 14:00	oběd
	14:00	ukončení soustředění



**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**



**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**