**Soustředění před republikou „Chřibská“**

**Termín 17.11.- 19.11.2017, sraz v pátek v 10.00 hodin v Chřibské u hotelu Perun.**

**Seznam závodníků (28 závodníků)**

Nechyba Dominik

Drábek Dan

Drábek Martin

Podrábský Petr

Procházková Kateřina

Chobotová Tereza

Hrdlička Ondra

Jakoubek Michal

Husáková Laura

Bázler Marek

Bednář Jan

Čepičková Adéla

Gubíková Eliška

Konášová Veronika

Janů Veronika

Kovářová Lenka

Kozlová Elen

Polák Michal

Šmejkal Adam

Vlček Michal

Zita Kimi

Hnilička Ondra

Sotonová Kateřina

Kalamen Jan

Vrba Adam

Wágnerová Anna

Drahanová Aljona

Lindnerová Jůlie

Holub Miloš omluven

**Trenéři: Nechyba, Zeman**

**Plán tréninků**

**Pátek:**

příjezd v 10.00 – ubytování, stavění tatami

**12.30 oběd**

14.30 – 16.00 trénink karate A,B

16.00 – 17.00 technicko - taktická příprava B / silový trénink A

**18.00 večeře**

19.45 -20.45 kruhový trénink A,B

21.00 – 21.45 tréninkový deník A/ příprava na večerku B

22.00 večerka B

22.30 večerka A

**Sobota:**

7.15 budíček

7.30 rozcvička A,B

**8.30 snídaně**

10.30 – 11.45 trénink karate A,B

**12.30 oběd**

14.30 – 16.00 karate trénink A,B

16.00 – 17.00 technicko - taktická příprava A / silový trénink B

**18.00 večeře**

19.45 – 20.45 kruhový trénink A,B

21.00 –22.00 pohovory se závodníky individuální, dle zájmu

22.00 večerka B

22.30 večerka A

**Neděle:**

7.15 budíček

7.30 rozcvička

**8.30 snídaně**

10.30 – 11.30 trénink karate A /Pravidla B

11.30 – 12.30 trénink karate B /Pravidla A

**13.00 oběd**

13.30 závěrečné zhodnocení

14.00 -15.00 úklid, naložení tatami

15.00 odjezd

**Rozdělení závodníků**

**skupina A skupina B**

Nechyba Dominik Gubíková Eliška

Hrdlička Ondra Lindnerová Jůlie

Procházková Kateřina Drahanová Aljona

Kalamen Jan Bázler Marek

Drábek Dan Kovářová Lenka

Drábek Martin Vlček Michal

Podrábský Petr Janů Veronika

Konášová Veronika Čepičková Adéla

Chobotová Tereza Bednář Jan

Husáková Laura Šmejkal Adam

Sotonová Kateřina Hnilička Ondřej

Wágnerová Anna Kozlová Elen

Vrba Adam Zita Kimi

Jakoubek Michal Polák Michal

**Co s sebou:**

**Kimono 2x, chrániče celou sadu, body protektor, oddílovou soupravu (na sebe), bílá trička na trénování, sportovní oblečení na trénování do tělocvičny, sportovní teplé oblečení na trénování venku, čepice, rukavice, vhodnou obuv na běhání, švihadlo, láhev na pití, hygienické potřeby, tréninkový deník, psací potřeby, přezůvky, oddílové kraťasy a trička**

**(kdo má).**

**Na soustředění je zakázáno používání alkoholických nápojů a cigaret, dále je nutné dodržování všech pokynů ze stran trenérů. Pokud závodník hrubě poruší tato nařízení, bude ze soustředění vyloučen a zaplatí plnou cenu (1.500,-Kč).**

**Trenér- Nechyba Petr, Zeman Patrik**