

Podzimní soustředění SCM a TSM JO



- Termín:** pátek 27. – neděle 29. září 2019
- Místo:** [Kemp Karolínka](#), Staré Splavy
50.5856608N, 14.6596081E
- Doprava:** Nebude organizována. Zájemci mohou použít automodul [ZDE](#).
- Strava:** Plná penze v restauraci – sportovní lehká strava.
- Ubytování:** V chatičkách na postelích – doporučujeme vzít i teplejší spacák pro případ chladnějších nocí.
- Cena:** Dotovaná cena pro členy TSM 600 Kč, členy SCM 800 Kč.
- S sebou:** běhací oblečení (2 sady), běžecká obuv, přezůvky, plavky a ručník, čelovka, buzola, čip, mapník, hodinky, oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby (propiska a fixa)
- Přihlášky:** do pátku 13. září 2019 přes stránky SCM nebo na mail kubatova_jana@centrum.cz kapacita 30 osob i s trenéry, nepodceňte to!

Těší se na vás trenéři TSM a SCM JO!

Předběžný program

PÁ

- do 17:30 Doporučený příjezd
- 18:00 Večeře
- 19:00 Přednáška: TSM v roce 2020
- 20:30 Trénink „**Nočník**“ – *modifikovaný štafetový závod dvojic*



SO

- 7:30 Ranní jóga nebo výklus dle výběru
- 8:00 Snídaně
- 9-11:30 Trénink „**Aréna**“ – *farstovaná klasika s hromadným startem*
- 12:00 Oběd
- 14-16:00 Trénink „**Hon na zajíce**“ – *stíhačka*
- 18:00 Večeře
- 19:00 Rozbor tréninků
- 20:30 Přednáška: [Jan Venca Francke](#)

trojic



NE

- 7:30 Ranní jóga nebo výklus dle výběru
- 8:00 Snídaně
- 9-11:30 Trénink „**Smíšené duo štafety**“

Změna programu vyhrazena.