



# Úvodní soustředění TSM a SCM JO 2019



## POKYNY

- Termín:** pátek 25. 10. – neděle 27. 10. 2019
- Místo:** [Kořenov č. p. 746](#)  
ABCD SportHotel  
<http://www.abcdsporthotel.cz/>
- Doprava:** pokud sháníte dopravu nebo naopak máte místo v autě, použijte automodul: <https://1url.cz/@automodulKorenov>

## Kompletní program soustředění

### Pátek

- **odpoledne**
  - ☑ 16:30 - 17:15 příjezd
- **večer**
  - ☑ 17:30 večeře
  - ☑ ÚVODNÍ PŘEDNÁŠKA
  - ☑ 20:00 noční TÝMOVÁ HRA

### Sobota

- **dopoledne**
  - ☑ 9:30 trénink MIDDLE
    - start: autem, věci bundy a pití s sebou
    - trénink: tempo 80 - 90%, klást důraz na precizní čtení mapy a hlavně popisů kontrol, soustředěný výkon, kvalitní rozcvičení
    - parametry: 2 km (D16) až 3,3 km (H20)
  - ☑ oběd
- **odpoledne**
  - ☑ 14:30 trénink DOWNHILL OKRUHY
    - start: společně 1,4 km, bundy a pití s sebou
    - trénink: D16 (3 okruhy), H16+D18+D20 (4), H18+H20 (5)
    - parametry downhill (0,65 km), uphill zpět na start (770m/95m)
  - ☑ rozbor middlu

## *Pokyny si stáhní do mobilu, ať máš vždy o všem přehled :-)*

- **večer**

- večěře
- 19:00 přednáška PROTAHOVÁNÍ A DRŽENÍ TĚLA
- rozbor downhill

### **Neděle**

- **dopoledne**

- 9:30 trénink ŠTĚPÁNKA  
start: společný klus min. 3 km, bundy s sebou  
trénink: hromadný start, více info na místě  
zpět na ubytování mapový koridor

- oběd

- **odpoledne**

- 14:00 odjezd

---

Strava:	Zajišřena plná penze. Začínáme v pátek večěří, končíme v neděli obědem.
Ubytování:	pokoje s povlečením, kdo je teplomilný, vezměte si teplé oblečení
Cena:	Členové <b>TSM</b> platí: <b>350 Kč</b> Členové <b>SCM</b> platí: <b>550 Kč</b> <b>Ostatní</b> platí: <b>850 Kč</b> V ceně je zahrnuto ubytování, strava, mapové podklady, tisk map.
Co s sebou:	sportovní oblečení do lesa, teplé oblečení na ven i dovnitř, <b>čelovka</b> , buzola, <b>čip</b> , <b>podložka na protahování a posilování</b> , oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby ( <b>červený fix</b> ), <b>tréninkový deník</b> (tišřtený/elektronický), <b>GPS hodinky</b>
Kdyby něco, pišřtě Kátě <b>katka.kaskova@post.cz</b> .	

**Těší se na vás treněři TSM a SCM JO :-)**

