



Rozpis jarního soustředění TSM

JO 2022



- Termín: Pátek 11. 3. – neděle 13. 3.2022
- Příjezd na ubytování: **pátek 11.3. mezi 16:30 – 17:00**
Doraz prosím včas ať stihneš trénink ještě za světla.
(pokud dorazíš později, kontaktuj předem trenéry)
- Odjezd: **13.3. odpoledne**
- Místo: Běleč – u Hradce Králové - [Ubytování](#)
GPS: 50.1875981N, 15.9484925E
- Doprava: Není organizována, můžete však využít následující tabulku.
[TABULKA S DOPRAVOU](#)
Budete-li mít problém dostat se na soustředění, ozvěte se.
- Ubytování: Běleč – hlavní budova - <https://www.taborbelec.cz/>
Ubytování přímo na mapě
- Strava: Zajištěna **plná penze**. Začínáme 11.3. večeří. Končíme 13.3. obědem.
- S sebou: Sportovní oblečení do lesa, **čelovka**, buzola, čip, mapník, oblečení na pobyt v místnosti, pastelky, hygienické potřeby, psací potřeby, TD, hodinky, běžecká obuv, přezuvky, rouška, průkaz pojištění
- Akce je určena: Pro členy TSM a SCM JO.
POKUD ŠE BUDETE CÍTIT NACHLAZENÍ APOD., NA SOUSTŘEDĚNÍ NEJEZDĚTE!
- Cena: Celkové náklady/osoba cca 1 600 Kč (ubytování, strava, mapové podklady)
Příspěvek pro členy TSM A – 1 500 Kč (doplatek 100 Kč)
Příspěvek pro členy TSM B – 1 100 Kč (doplatek 500 Kč)
Příspěvek pro členy SCM – 800 Kč (doplatek 800 Kč)
- Program: **Pátek:** Hned po příjezdu (v 17:30) odchod na trénink (**Nutná čelovka!!**)
Trénink: Lehká/těžká kontrola – trénink zaměřen na seznámení s terénem. Po večeři následuje teoretická přednáška, pozornostní a pohybové hry.
Sobota dopoledne: Snídaně, odjezd na trénink cca 14 km vozidly.
Trénink: Middle: zaměřeno na volbu postupu alespoň kontrolu dopředu!

Cílem není rychlost ale jasný plán následujících kroků, přehled v terénu, správný náběh kontroly a dohledávka.

Sobota odpoledne: Oběd, regenerace, odjezd na trénink cca 10 km vozidly.

Trénink: **Městský sprint:** Soustředění na správné vyhodnocení vhodnosti postupu vzhledem k postupu a nejen umělým překážkách.

Trénink na SI.

Večerní rozbor + teoretická příprava na nedělní trénink + aktivity

Neděle dopoledne: Snídaně, start tréninku z ubytování.

Trénink: Specifický trénink na záchytné body, volby postupů, dohledávka – teoretická i praktická příprava proběhne v sobotu večer.

Odjezd domů po obědě.

Těší se na vás trenéři TSM a SCM JO :-)