



SPORTOVNÍ KLUB LEON, o.s.

Kung – fu Centrum, ul. Jakuba Arbesa 2574/3, 434 01 Most

Mobil: + 420 777 684 040, Web: [www.kung-fucentrum.cz](http://www.kung-fucentrum.cz), Email: [vape13@seznam.cz](mailto:vape13@seznam.cz)

IČO: 266 03 632

## Důležité informace pro účastníky zimního soustředění

**6 - 14. února 2015**

Toto soustředění je zaměřeno na trénink bojových umění a sportů, trénink bude probíhat 2 - 3x denně, je důležité, aby všichni účastníci měli k dispozici oděv vhodný ke cvičení minimálně ve dvojnásobném provedení.

Je třeba počítat s tím, že v době mezi tréninky se budou provádět různé aktivity (*např. procházky po okolí nebo různé hry v tělocvičně nebo v přírodě*).

Tyto informace by měli sloužit k představě jaké oblečení si s sebou zabalit. Je dobré mít s sebou dostatek oblečení, vhodnou obuv pro aktivity a pobyt v přírodě.

Pro případ špatného počasí si s sebou vezměte pálky na stolní tenis, karty a různé společenské hry.

**Pokud někdo z účastníků bere pravidelné léky nebo je na něco alergický je nutné tuto skutečnost nahlásit při odjezdu vedoucímu soustředění.**

### Výstroj a výzbroj, které musí mít každý účastník s sebou:

- švihadlo,
- kompletní ochranné prostředky  
(kickboxeři) = helma, chránič chrupu, bandáže, boxerské rukavice, suspenzor, chrániče holení a nártu, dívky chránič prsou, ostatní chrániče např. předloktí.  
Některé součásti výzbroje lze po dohodě zapůjčit v Kung-fu centru,
- jeden ručník (*pouze pro trénink*),
- láhev na pití,
- lehkou obuv.

Co rozhodně nebrat s sebou: **Mobilní telefon a jinou elektroniku !!!**

### NEZAPOMENOUT:

1. Osobní doklady nebo Cestovní pas
2. Kartičku VZP

Odjezd na soustředění je plánován v pátek **6. února 2015**, sraz účastníků je u Kung-fu Centra v **15<sup>00</sup> hod.**

**První trénink začíná v sobotu 7. února 2015 v 10 hod.**

## DENNÍ ROZVRH

| <b>Čas</b>                    | <b>Denní program</b>                          |
|-------------------------------|---|
| 7 <sup>00</sup> hod.          | Budíček                                       |
| 07:20 hod.                    | Běhání $\frac{1}{2}$ míle <i>(dle počasí)</i> |
| 07:30 – 08:30 hod.            | Snídaně                                       |
| 08:30 – 09:45 hod.            | Úklid pokojů + Aktivity                       |
| 10 – 12 hod.                  | Trénink                                       |
| 12 - 13 <sup>00</sup> hod.    | Příprava na oběd                              |
| 13 – 13:45 hod.               | Oběd  |
| 13:45 – 15 <sup>00</sup> hod. | Polední klid                                  |
| 15 – 16 <sup>00</sup> hod.    | Různé hry a jiné aktivity                     |
| 16 – 18 <sup>00</sup> hod.    | Trénink                                       |
| 18 – 18:30 hod.               | Odpolední svačina                             |
| 18:30 – 20 <sup>00</sup> hod. | Různé hry a jiné aktivity                     |
| 20 – 20:45 hod.               | Večeře  |
| 20:45 – 21:45 hod.            | Různé hry a jiné aktivity (sparing)           |
| 21:45 - 22 <sup>00</sup> hod. | Příprava na večerku + osobní hygiena          |
| 22 <sup>00</sup> hod.         | Večerka                                       |

**Změna programu je možná !!!**