

Jarní soustředění 2025

Zveme vás na jarní kondičně herní soustředění. Soustředění je pouze pro vybrané děti od 10 let, které budou pracovat na své kondici 😊

Bežky, běhání venku, když nebude sníh také fitness, badminton.

Termín

28. 1. – 1. 2. 2025

Úterý 28. 1. 2025 - zahájení soustředění večerí

Sobota 1. 2. 2025 - ukončení soustředění po snídani

Doprava

Na akci se všichni dopravují samostatně, respektive s rodiči. Případně domluvíme společný odvoz.

Ubytování

Penzion Savoy

Dolní Maxov 219

Josefův Důl 468 44

Penzion Savoy

Rodinný penzion, kam jezdíme mnoho let. 24 km od Liberce, 12 km od Jablonce nad Nisou a 100 km směrem od Prahy.

Sportovat budeme venku a doufáme, že v Huti Marie.



**Oddíl badmintonu
TJ Astra Zahradní
Město**



Proč kondiční soustředění

Jízda na běžkách zatěžuje svalstvo celého těla. Na rozdíl od normálního běhu při ní zaměstnáme většinu svalů horních končetin, svaly zádové i břišní. Doufáme, že bude sníh, a alespoň několikrát na běžky vyrazíme.

Při dlouhodobějším pohybu intenzivněji dýcháme, čímž trénujeme plíce a pomáháme zvyšování aerobní kapacity. Zlepšíme tak maximální spotřebu kyslíku, zvětšuje se objem srdce a tak i efektivita jeho práce.

Důvodem, proč zařazovat v zimním období kondiční soustředění a také běžky, je rozvoj rovnováhy a koordinace.

Kondiční soustředění a pohyb na horách či fitness bereme nejen jako tréninkový prostředek, ale i jako aktivní odpočinek a rozvoj celkové kondice.

Vybavení na ven

běžky (nejlépe kombinované na klasiku i bruslení, vroubky na skluznici pouze pro mladší)

hole dlouhé **nejméně** do podpaží

boty na běžky i běh po suchu

oblečení na převlíkání 2x denně

Vybavení dovnitř

Věci na badminton:

rakety, boty, oblečení, dlouhé tričko pod tričko na badminton, legíny

Na cvičení:

guma dlouhá, kulatá, válec, švihadlo, podložka



„Chci být lepší!“

Další vybavení s sebou

přezuvky, 2 ručníky, klasické **prostěradlo na saunování**, hygienické potřeby, smývač vosků

vosky – tvrdý sjezdový vosk (červená, modrá), stoupací modrý extra, modrý, červený, červený klistr nebo univerzál klistr; škrabku, korek, **hadry**; společenské hry

Cena soustředění

Cena podle počtu účastníků, využití sportoviště. Předpokládáme – 3.000,-Kč na celé soustředění.