

Štátna športová reprezentácia
Slovenskej republiky
v rádiom orientáčnom behu
Wolkrova 4
851 01 Bratislava
e-mail: szr@szr.sk
www.rob.sk



POZVÁNKA

na 3.tréninkově kondiční soustředění reprezentace Slovenské republiky v ROB 26.11. – 29.11. 2009 – Skalka, Kremnické vrchy

Název akce:

Tréninkové soustředění reprezentace v ROB – kondičně tréninková příprava
Soustředění juniorů a seniorů

Termín konání:

26. – 29. 11. 2009

Místo konání:

Skalka, Kremnické vrchy

Ubytování:

Chata na Skalke (1227m n. m.)

Stravování:

Formou plné penze, strava začíná snídaní 27. 11. a končí obědem 29.11.

Přihlášky:

Mailem do **5.11.2009** na adresu stehlik@x-life.cz

Program:

Čtvrtek 26.11.	do 21:00 příjezd
Pátek 27.11.	7:30 snídaně 8:30 běžecký trénink s mapou 12:00 – oběd 13:30 – odpolední běžecký trénink 17:30 – regenerační program, posilovna 19:30 – večeře 20:30 – tréninkové konzultace
Sobota 28.11.	7:30 snídaně 8:30 měřený běžecký trénink 12:00 – oběd 13:30 – běžecký trénink 18:00 – bazén

19:30 – večere
20:30 – sauna ,individuální tréninkové konzultace

Neděle 29.11. 7:30 snídaně
8:30 běžecký trénink s mapou
13:00 oběd
14:00 zhodnocení soustředění, odjezd

Doprava:

Individuální, účastníkům budou proplaceny cestovní náklady do výše jízdného hromadné dopravy.

S sebou:

Vybavení pro dvoufázový trénink, Si čip, tréninkový deník, plavky, oblečení do posilovny, dle počasí běžky, prosím sledujte situaci na rob.sk, kde bude týden před akcí upřesněno.

Seznam pozvaných:

D16

1. Katarína Košutová
2. Veronika Dolníková
3. Alexandra Kudláčová
4. Šurinová Zuzana

M16

5. Martin Košut
6. Jakub Kuriak
7. Martin Zacharovský
8. Jozef Fekiač ml.
9. Ján Vantara
10. Adam Bezděk

D20

11. Ria Stančíková
12. Alžbeta Stehlíková
13. Barbora Šimečková

M20

14. Peter Viskup
15. Juraj Turský
16. Peter Jurčík

RT

17. Ondřej Stehlík
18. Jozef Šimeček

Možnost účasti:

Soustředění se mohou zúčastnit i ostatní řádně přihlášení reprezentanti, avšak pobytové ani stravovací náklady jim nebudou hrazeny. Orientační cena soustředění je 90eur/osoba.