

Soustředění handicapovaných atletů – vozíčkářů, nováčků a začínajících sportovců NYMBURK 2008 8. 5. – 11. 5. 2008

Předběžný program:

8. 5. 2008 – dopoledne první kolo KB Český pohár 2008 v Pardubicích.
Odpoledne příjezd nebo přejezd do Nymburka, ubytování, večeře.

Reprezentace:

9.5. -11. 5. 2008 dvoufázové tréninky dle domluvy s trenéry, doplněné regenerací.

Soustředění je ukončeno obědem 11. 5. 2008

Nováčci:

9. 5. 2008 8h snídaně
9h30m sraz v recepci a seznámení se sportovním centrem Nymburk,
krátká informace o OSAV a atletice osob s TP.
10:00 odchod na sportoviště, seznámení s kondičním programem
a regenerací (vedou fyzioterapeutky)
12h oběd
13h - 15h odpočinek
15h sraz v recepci a odchod na sportoviště, první disciplína (vedou trenéři)
18h – večeře
19h-22h večerní program, možnost využití bazénu, tělocvičny vířivky
22h večerka
10. 5. 2008 8h snídaně
10h sraz v recepci a odchod na sportoviště, druhá disciplína (vedou
trenéři)
12h oběd
13h-15h odpočinek
15h sraz v recepci a odchod na sportoviště, posilování, pohyb po
posilovně, kondiční posilování
18h večeře
19h-22h večerní program, možnost využití bazén, tělocvična, vířivka.
22h – večerka
11. 5. 2008 8h snídaně
9-10h vystěhování z pokoje
10h sraz v recepci a odchod na sportoviště , třetí disciplína (vedou trenéři)
12h oběd
13h ukončení soustředění nováčků

Program může být změněn kvůli počasí.