



Zimné kondičné sústredenie Štrbské Pleso

21.1-26.1.2024

Pokyny

Zraz: Penzión Litvor, 21.1.(nedeľa) do 16:00, príchod je možný aj skôr.
Po príchode a ubytovaní bude nasledovať spoločný krátky klus s výbehom o 16:30. Možný je aj skorší bežeký individuálny tréning alebo tréning na bežkách.

Ubytovanie: Rozpis ubytovania bude účastníkom zaslaný mailom v sobotu a bude visieť tiež v penzióne.

Strava: Plná penzia, strava začína večerou.

Predbežný plán sústredenia:	Nedeľa		voľný klus (45-50min) pred večerou
		18:30	večera
	Pondelok	7:30	raňajky
		9:30	bežky (voľne, technika) 50-90 min, alt. VSB(voľný súvislý beh) 50-70min
		12:00	obed
		15:00	VSB 40-70min, alt. Bežky
		17:30	strečing
		18:30	večera
	Utorok	7:30	raňajky
		9:30	VSB 50-100min, alt. bežky (voľne, technika)
		12:00	obed
		15:00	bežky 50-100min, alt. klus 40-60min
		17:30	strečing
		18:30	večera
	Streda	7:30	raňajky
		9:00	bežky 60-100min
		12:00	obed
		15:00	Ro 5min, orienták 15-20 min, vý 5min
		17:30	strečing
		18:30	večera
	Štvrtok	7:30	raňajky
		10:00	Ro, intervalový tréning, vý
		12:00	obed
		14:30	bežky 40-60min
		17:30	strečing
		18.30	večera
	Piatok	7:30	raňajky
		9:00	bežky 60-120min), altern. VSB 90-150min
		12:00	obed

Alternatívou k VSB alebo bežkám sú túry v primeranej dĺžke a intenzite po otvorených chodníkoch. Plán môže byť upravený podľa aktuálnych potrieb. V priebehu sústredenia sa pokúsime zabezpečiť 1-2x tréningy na bežkách zamerané na nácvik techniky pod vedením trénera bežekého lyžovania.

Poplatky:

	od 21.1.	od 22.1.	od 23.1.
členovia repre výberov, členovia CTM	95 EUR	80 EUR	65 EUR
mládež do 23	110 EUR	95 EUR	80 EUR
študenti nad 23, dôchodcovia	120 EUR	100 EUR	85 EUR
ostatní	150 EUR	120 EUR	90 EUR

Poplatok za vstup na bežkárské trate bude riešený spoločne. Účastníci sústreduenia uhradia príspevok 10EUR za sústreduenie.

Doprava: Rozpis dopravy bude zverejnený najneskôr v sobotu podvečer v odkazovači. Cestovné riešia pasažieri priamo s vodičmi.

So sebou: 2xveci na bežecký tréning, výstroj na bežky, plavky-do sauny, SI, čelovka, ľahký malý ruksak alebo pásová ľadvinka vhodná na túry/dlhé behy

Dôležité: Dbajte na to, aby ste na sústreduenie prišli v dobrom zdravotnom stave.

