



Zimné kondičné sústredenie Štrbské Pleso

31.1.-6.2.2022

Pokyny

Ubytovanie, strava:

Penzión Litvor s plnou penziou. Strava začína večerou, na požiadanie obedom (za doplatok). Rozdelenie ubytovania – po upresnení pridelených izieb bude rozpis zverejnený v odkazovači cez víkend, alebo na mieste. Žiaľ, hlavne pre príchodzích cez víkend nebude možné zabezpečiť štandard, na aký sme zvyknutí. Je potrebné radšej s tým rátať. Podľa info, penzión je plne obsadený. Príchod je možný od 13:00-14:00.

Covid opatrenia:

Sústredenie sa uskutoční v režime OTP. Ak máte akékoľvek podozrenie alebo symptóm, buď sa otestujte, alebo zostaňte radšej doma. V tomto prípade je aj neúčast' kvôli kolektívu veľmi dobré riešenie. Aj keď nemáte príznaky, dobré riešenie pre kolektív je v každom prípade test. Zodpovednosť nadovšetko!

Program sústredenia:

Pondelok	15:30	voľný klus (45-60min) alebo bežky individuálny cvičenie
	18:30	večera
Utorok	7:30	raňajky
	9:30	bežky (voľne, technika) 50-90 min, alt. VSB 50-70min
	12:00	obed
	15:00	VSB 40-70min
	17:30	strečing
	18:30	večera
Streda	7:30	raňajky
	9:30	VSB (voľný súvislý beh) 50-100min, alt. bežky (voľne, technika) 60-110min
	12:00	obed
	15:00	bežky 50-100min, alt. klus 40-60min
	17:30	strečing
	18:30	večera
Štvrtok	7:30	raňajky
	9:30	VSB (voľný súvislý beh) 50-90min, alt. bežky (voľne, technika) 60-100min
	12:00	obed
	15:00	bežky 50-80min, alt. klus 40-60min, TVO pre príchodzích od pondelka
	17:30	strečing
	18:30	večera
Piatok	7:30	raňajky
	10:00	Ro, intervalový tréning, vý
	12:00	obed
	15:00	bežky (voľne, technika) 45-70 min, alt. voľný klus 30-50min
	17:30	strečing
	18.30	večera
Sobota	7:30	raňajky
	9:00	bežky 60-120min, alt. VSB 50-90min
	12:00	obed
	15:00	klus 40-50min, alt. bežky 45-70min
	17:30	strečing
	18:30	večera
Nedeľa	7:30	raňajky
	9:00	bežky 75-180 min, alt. dlhý VSB alebo túra do 180min
	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.

Doprava:

pre tých, ktorí budú potrebovať, viď odkazovač v sobotu alebo v pondelok (pre príchod v stredu)

- Poplatky(€):** vid' info o akcii
- 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
- Poznámky:** Zájemcovia môžu počas sústredenia uhradiť J.Macinskej členský príspevok za 2022.
- Dôležité:** Na sústredenie prídte v dobrom zdravotnom stave a odpočinutí.
- Info:** jozefpoll@gmail.com