

SKP Kometa Brno oddíl vodního póla
informace – o krátkodobém soustředění žáků vodního póla

- Místo a datum: Brno – ZŠ Arménská – výukový bazén
Pátek 19. února 2016, začátek v 16.00 hodin – konec v 18.00 hodin
ml. žáci (starší žáci trénink v Kohoutovicích)
Sobota 20. února 2016, začátek v 8.00 hodin – konec v 18.00 hodin
Neděle 21. února 2016, začátek v 8.00 hodin – konec v 17.00 hodin
- Cena soustředění: 300.- Kč (platí se složenkou popř. převodem) – v ceně je oběd v jídelně ZŠ Arménská.
- Potřebné věci: 2 – 3 plavky, ručníky, sportovní oblečení do tělocvičny, vhodná sportovní obuv do tělocvičny, vodnopólová čepička, vodnopólový míč, psací potřeby – pravidla VP.
- Denní režim: **dopoledne:** 1,5 hodiny plavecká vodnopólová příprava ve vodě
1,5 hodiny suchá příprava v tělocvičně + teoretická příprava, pravidla, taktika.
poledne: oběd v jídelně ZŠ Arménská + odpočinek
odpoledne: 1,5 hodiny suchá příprava v tělocvičně + teoretická příprava, pravidla, taktika.
1,5 hodiny plavecká vodnopólová příprava ve vodě.
- Další informace: případné omluvy před soustředěním u Tomáše Gööze, Kotlářská 12, Brno, tel: 603 261 268 mobil, 545 217 197 zam.

Za KPSP Kometa Brno

Tomáš Gööz
trenér mládeže