

Vážení rodiče,

chtěli bychom Vás informovat, že děti z Velké přípravy na drahách 3 a 4 a oddílu C mají možnost suchých tréninků. Náplní těchto tréninků jsou hry na rozvoj koordinace, rychlosti, síly, vytrvalosti a pohyblivosti. Dále jsou zařazeny základy strečinku a dalších pro plavce důležitých činností: sledování plaveckých vzorů a techniky, teambuilding (budování kolektivu i mimo bazén) a jiné. Téměř všechny aktivity jsou prováděny formou hry. Děti nepoužívají žádné posilovací nástroje (činky a stroje). Při nepříznivém počasí, kdy by nebylo možno jít ven na hřiště a další venkovní lokality, budeme v tělocvičně.

Tato suchá příprava je v rámci závodní přípravy a pomáhá plavci v postupu a jeho zlepšování ve všech plaveckých činnostech. Je však dobrovolná, záleží na Vás a na dětech.

Rozsah přípravy je 2x1,5 hodiny a to ve dvou různých dnech. O děti se starají 3 trenéři (1 oddílový trenér a 2 trenéři přípravy). Celá příprava je v rámci již hrazeného příspěvku.

Sraz je vždy před bazénem 10 min před začátkem hodiny.

Info najdete také na webu plaveckého oddílu www.swimm-pv.cz nebo v newsletteru, jakékoliv otázky týkající se tohoto listu dále směřujte na e-mail: mam949@seznam.cz.

S pozdravem za TJ Prostějov,

Lukáš Kousal, trenér

Vážení rodiče,

zde posílám informace k suchým tréninkům.

Pokud vaše děti nebudou moct nebo nebudou chodit pravidelně nic se neděje, ale budeme rádi pokud budou chodit v co největším počtu a co nejčastěji. **Začínáme od 11.9.2013. Pokud nebude řečeno jinak, bude sraz vždy před bazénem a to 10 min před začátkem tréninku.**

Tréninky se budou konat v těchto dnech:

- Středa: 15:30 – 16:45
- Pátek: 15:30 – 16:45

Potřeby: Šortky/tepláky, mikina na ven, sportovní obuv (čistá do tělocvičny), tričko, pití (1,5l)

Informace Vám budeme podávat e-mailem nebo je budeme sdělovat dětem, dále budou k nalezení na nástěnce na bazéně, kde budeme. Pokud by docházelo k nějakým změnám a rušení hodin, budeme dávat info s několika denním předstihem. Tréninky nebudou ve státní svátky. Po domluvě mohou být v prázdniny.

Pokud dítě musí odejít dřív nebo v průběhu tréninku, musí to oznámit trenérovi (nejlépe pokud napíše rodič omluvenku, bude stačit 1x). Je možné se připojit k tréninku i později např.: když začínáme v 15:30 a dítě má čas až od 16:00.

V emailu jste dostali v příloze další dokument: *Výživa při sportu*

Prosím přečtěte si tento dokument.

Prosím odevzdejte trenérovi na dráze potvrzení o zaplacení. (slouží ke kontrole, že je dítě platným členem Tělovýchovné jednoty Prostějov)

Všechny dokumenty budou také na webu: www.swimm-pv.cz ve složce ke stažení.

S pozdravem,

Lukáš Kousal, trenér PoPro