

# POZVÁNKA

## na soustředění výběru dorostu – VT Luhačovice

- termín:** 20. – 24. 2. 2013  
**místo:** Luhačovice - sokolovna  
**sraz:** ve středu 20. 2. do 18:00  
**ukončení:** v neděli 24. 2. po obědě  
**program:** modelové tréninky pro zimní přípravu + metodická instruktáž, hrubá práce s mapou;  
předběžný program:

	fáze 1	fáze 2
20. 2.	-	NOB / výklus
21. 2.	linie	vrstevnicovka
22. 2.	test běžecké techniky	tělocvična
23. 2.	delší klasika	dvoukolový sprint
24. 2.	intervaly	-

- cena:** základní cena cca 1 000 Kč, příspěvek pro členy VD-A a VD-B  
**doprava:** individuální  
**ubytování:** tělocvična – spacáky a karimatky s sebou  
**stravování:** plná penze (začínáme středeční večeří)  
**s sebou:** věci na běhání (počítejte se sněhem), sportovní oblečení a obuv do tělocvičny (k dispozici také pimpongové stoly, fotbal, volejbal), plavky, přezůvky, SI, čelovku, tréninkový deník, průkaz zdravotní pojišťovny  
**přihlášky:** do 10. 2. u Marka Cahla (mailem)  
**informace:** [Mara.C@seznam.cz](mailto:Mara.C@seznam.cz), 732 136 532

