



# INFO – TK BŘEZEN | SLOVINSKO

## OBECNÉ INFORMACE

- Datum a místo: 19 – 23/3, [mapa](#).
- Sraz: středa dopo - cestou do SLO proběhnou laktátové test (Hustopeče/Brno).
- Doprava: 2x mikrobús – Praha/Brno + auta – kdo můžete vzít, napište prosím do automodulu.
- Ubytování: [Gostlina Malovec](#).
- Strava: polopenze (st večere – ne snídaně), obědy vlastní (systém TK Francie 2023).
- S sebou: věci OB les+spint (ofiko repre tréninkové), čelovka, tejpky, zbytek upřesníme..
- Realizační tým – Cahel, Kačmarčík, Rusá, Šedivý.
- Detailní pokyny a informace k tréninkům budou před akcí v tabulkách v GoogleDocs.
- Přihlášky: do 28/2, Tým + Sledování web, příp. zájemci mimo tým na email: [jan.sedivy@orientacnisporty.cz](mailto:jan.sedivy@orientacnisporty.cz) (účast na akci potvrdí trenéři RD).
- Finance: posílejte před odjezdem na akci na účet RD: 35-3605160297/0100, RD 0 Kč, Naděje 1500 Kč, Sledování 3000 Kč, Open 6000 Kč (pokud za někoho uhradí oddíl, dejte mi vědět).

## NÁPLŇ SOUSTŘEDĚNÍ

- Cestou laktátový test na dráze – stup. 5x 1200/1600m (omezená kapacita).
- Předběžně 5x lesní trénink (i NOB) + 2 sprintový, sprinteři příp. ind. sprintové fáze místo les. tréninků.
- Podrobný program upřesníme v týdnu před akcí.

Po domluvě je možné přejet po TK SLOVINSKO do Itálie na ind. Kemp MS26, info [zde](#).

