

# VÍKENDOVÉ KURZY PLAVÁNÍ

Víkend plný sportu pro Vás pořádáme v Kralupech nad Vltavou a Třeboni. Víkendy jsou zaměřené na výuku a zdokonalení Vašich plaveckých dovedností.

Společně se ponoříme do vod místních bazénů, podnikneme cestu do tajů plavecké techniky kraul a dalších plaveckých způsobů.

Vše pro Vás zdokumentujeme a podrobíme dokonalé video-analýze. V rámci víkendu se budeme věnovat dalším důležitým faktorům ovlivňujících Vaši plaveckou výkonnost - strečink, posilování, core training.

Vaše názory, připomínky a dotazy probereme večer u dobrého jídla a pití.

**Termíny víkendových plaveckých kempů naleznete v kalendáři Trisport teamu**

**[www.trisportteam.cz](http://www.trisportteam.cz)**

## Časový harmonogram:

### Pátek

**19:00** sraz ve vestibulu bazénu

**19:30 - 21:00** rozřazení do výkonnostních skupin, společný trénink

**21:15** přesun na ubytování a večeři

### Sobota

**08:00 - 09:00** snídaně

**09:30 - 10:15** společný trénink v tělocvičně

**11:00 - 12:30** společný trénink na bazénu

**13:00 - 14:30** oběd

**15:00 - 16:15** rozbory plavecké techniky - začátečníci a mírně pokročilí

**16:15 - 17:30** rozbory plavecké techniky - výkonnostní skupiny

**18:00 - 19:30** společný trénink na bazénu

**20:00 - 22:00** večeře

### Neděle

**08:00 - 09:00** snídaně

**09:30 - 10:15** společný trénink v tělocvičně

**11:00 - 12:30** společný trénink v bazénu

**13:00 - 14:30** oběd

**15:00 - 16:00** společný trénink v bazénu

**16:15** oficiální zakončení

# Program plaveckých kurzů:

Na každém kempu rozdělíme účastníky do několika výkonnostních skupin

**začátečníci**  
**mírně pokročilí**  
**pokročilí**

## Začátečníci a mírně pokročilí:

- nácvik a výuka techniky plaveckého způsobu kraul
  - polohová cvičení
- nácvik základních plaveckých dovedností
  - cvičení pro rozvoj pocitu
  - koordinační cvičení
- video analýza vlastní techniky
- přednáška o plaveckém způsobu kraul
- používání plaveckých pomůcek v tréninku
- základy techniky dalšího plaveckého způsobu
  - konzultace s trenérem

## Výkonnostní úroveň:

- zdokonalování individuální techniky plaveckého způsobu kraul
  - nácvik a zdokonalování dalších plaveckých způsobů
    - polohová cvičení - koordinační cvičení
  - cvičení na rozvoj kvalitního a efektivního záběhu
    - cvičení pro rozvoj pocitu vody
  - cvičení na zlepšení "hypoxických" parametrů
  - kondiční trénink - video analýza techniky
  - používání plaveckých pomůcek
  - nácvik kotoulové obrátky
- technika dalšího doplňkového plaveckého způsobu (motýl, znak, prsa)
  - použití expandérů v tréninku plavání - konzultace s trenérem.

## Ubytování:

Hotel Sport, Na cukrovaru 1086, 278 01 Kralupy nad Vltavou  
Lázně Aurora, Lázeňská 1001, 379 13 Třeboň

## Bazén:

Plavecký bazén, V Luhu 1089, 278 01 Kralupy nad Vltavou  
Bazénový komplex lázní Aurora, Lázeňská 1001, 379 13 Třeboň

## Stravování:

Hotel Sport, Na cukrovaru 1086, 278 01 Kralupy nad Vltavou,  
Barsini bowling restaurant, Žižkova 913, 278 01 Kralupy nad Vltavou  
Restaurace u Kohouta, Žižkova 142/1, 278 01 Kralupy nad Vltavou  
Lázně Aurora, Lázeňská 1001, 379 13 Třeboň

## Babysitting:

Zaujala Vás nabídka, ale celý týden trávíte v práci a chcete se o víkend věnovat rodině?  
Máme pro Vás řešení, vyražte na víkend s námi a my Vám zajistíme hlídání v průběhu tréninku.

**V případě zájmu o víkendový kemp nás neváhejte kontaktovat, jsme tady pro Vás.**

[www.trisportteam.cz](http://www.trisportteam.cz)

"Váš trojlístek pro radost"