**Soustředění Družstva nadějí ČR 31.7. – 5.8.2017**

Soustředění Družstva nadějí ČR proběhlo poslední červencový den a první týden v srpnu 2017 v Jihlavě. Soustředění se zúčastnilo 18 zařazených členek, jejichž trenérky předem potvrdily účast svých svěřenkyň; předem byly řádně omluveny dvě členky.

Náplň soustředění:

* hodiny rozcvičení a techniky těla, prvky (skoky, rovnováhy, rotace)
* akrobacie
* baletní průprava
* technika náčiní – stuhy (individuální technika, kolaborace, výměny)
* kondiční příprava – plavání, aerobic (vzhledem k velmi horkému nebo naopak deštivému počasí nemohla být zařazena venkovní atletika)
* práce se švihadly, práce s gumami
* posilování, kompenzační cvičení
* spolupráce ve dvojicích zahrnující prvky posilování, koordinace, spolupráce
* regenerace – bazén, masáže, masážní vana, sauna
* byl dodržován pitný režim a sportovní výživa

Další soustředění proběhne ve dnech 31.8. až 3.9.2017 v Jihlavě.

Realizační tým Družstva nadějí ČR