

# Zpráva ze soustředění Družstva nadějí ČR

**Datum:** 15. - 16.2.2020

**Místo:** Vyškov, sportovní hala Purkyňova 39

**Účast:** 15.2. 17 závodnic

16.2. 17 závodnic

**Neúčast:** -omluveny: Osičková L., Ostrožíková E., Škrdlová T., Opatrná E., Suchá T.

-neomluveny: Křížková Lucie

**Trenérské zajištění:** Kateřina Kapounková

Hanne Langová

Lenka Bučková

Kamil Dvořák (klasický balet)

Karolína Kapounková (taneční choreografie)

## **Program tréninků:**

### **sobota 15. 2. 2020**

	10 - 11	11 -12	12 - 13	14 - 15	15 - 16	16, 30-17, 15	17,15-18
<b>hala</b>	<b>DN1 + DN2</b> rozcvičení	<b>DN1</b> skoky + akrobacie	<b>DN2</b> skoky + akrobacie	<b>DN2</b> technika náčiní	<b>DN1</b> technika náčiní	<b>DN2</b> technika náčiní	<b>DN1</b> technika náčiní
<b>baletní sál</b>		<b>DN2</b> balet	<b>DN1</b> balet	<b>DN1</b> tanec	<b>DN2</b> tanec	<b>DN1</b> posilování	<b>DN2</b> posilování

### **neděle 16.2.2020**

	9 - 10	10 - 11	11 -12	13 - 14	14 - 15	16-17	
<b>hala</b> plocha 1	<b>DN1 + DN2</b> rozcvičení	<b>DN2</b> skoky + Š	<b>DN1</b> skoky + Š	<b>DN1</b> technika náčiní	<b>DN2</b> technika náčiní	<b>DN2</b> náčiní	<b>DN1</b> náčiní
<b>hala</b> plocha 2				<b>DN2</b> technika náčiní	<b>DN1</b> technika náčiní		
<b>baletní sál</b>		<b>DN1</b> balet	<b>DN2</b> balet			<b>DN1</b> posilování	<b>DN2</b> posilování

Náčiní: švihadlo, obruč, míč, kužele, stuha

**Organizační zajištění:** Kateřina Kapounková

Hanne Langová

Ubytování: hotel Atrium Vyškov, Kroměřížská 4 (dvoulůžkové pokoje)

Snídaně, obědy + večeře: hotel Atrium Vyškov, Kroměřížská 4

Obědy: sportovní hala Purkyňova 39, dovoz z hotelu Atrium, Vyškov

Svačina: sportovní hala Purkyňova 39, Vyškov

Přeprava hala-hotel-hala: osobní automobily trenérek