

## **Soustředění Družstva nadějí ČR 29.9. – 30.9.2017**

Soustředění Družstva nadějí ČR proběhlo ve dnech 29.9. – 30.9.2017 v Jihlavě. Soustředění se zúčastnilo 16 zařazených členek, jejichž trenérky předem potvrdily účast svých svěřenkyň. Tři členky byly řádně předem omluveny ze zdravotních důvodů. Jedna členka byla na vlastní žádost osobního trenéra z důvodu dlouhodobých zdravotních problémů vyřazena.

Realizační tým přítomný na soustředění: Liběna Menšíková, Blanka Ksandrová a Petra Smějová. Na taneční průpravu byla přizvána Barbora Smíšková, dále byla přizvána Monika Vlčková.

Při příjezdu rodiče členek DN řádně doložili požadované doklady. Tyto jim byly po skončení soustředění vráceny.

Členkám družstva nadějí bylo rozdáno vybavení – švihadla. O tom byl sepsán předávací protokol.

Náplň soustředění:

- společné rozcvičení, technika těla, prvky (skoky, rovnováhy, rotace)
- rozcvičení se švihadly
- baletní, taneční průprava
- technika náčiní – stuhy (technika, kolaborace, výměny, tanečky)
- posilování, gumy, zátěže
- kompenzační cvičení
- kontrola zadaných úkolů, zadání dalších úkolů
- kontrola somatotypu a váhy
- regenerace, vířivé koupele
- pitný režim, sportovní výživa

Další soustředění proběhne v listopadu a prosinci ve dnech 28.11. – 2.12.2017.

30. září 2017

Realizační tým Družstva nadějí ČR