

USKRŠNJE PRIPREME PKM

Dragi roditelji,

PK Medveščak Vas poziva da uključite svoju djecu na pripreme koje su u organizaciji i realizaciji našeg Kluba. Pripreme vode trenerice: Nikolina Gudiček, Dalija Jež i Lidija Franić.

TERMINI PRIPREMA:

18.4. – 24.4.2022.

LOKACIJA PRIPREMA:

Program priprema organiziramo u Korčuli na otoku Korčula.

Treninzi će se održavati u natkrivenom plivačkom bazenu Gojko Arneri, bazen dimenzija 25 x 33 metra.

KOME SU PRIPREME NAMIJENJENE?

Pripreme su osmišljene i namijenjene grupama kadeta, mlađih kadeta i natjecatelja 3.

PLAN RADA:

Plivačice i plivači će tijekom šestodnevnog boravka na pripremama kroz dva plivačka i jedan suhi trening dnevno usavršavati tehnike plivanja i raditi na razvoju svih u plivanju potrebnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Naglasak priprema će biti na bazičnoj pripremi plivača, razvoju aerobnog energetske kapaciteta, te uz konstantnu kontrolu i vježbe tehnika raditi na poboljšanju sve četiri plivačke tehnike, te pripadajućih tehničkih vještina kao što su startevi, okreti itd.

Pomoću snimanja i video analize svakog plivača posebno, ukazivat će se na osobne pogreške u tehnici. Potom će se pogreške u treningu ispravljati i tako dodatno unaprjeđivati tehnika plivanja.

Suhim treningom radit će se također na poboljšanju opće fizičke spremne, motoričkih znanja i sposobnosti, s naglaskom na gibljivosti.

Zajedničkim treniranjem i boravkom na pripremama želimo doprinijeti homogenizaciji ovih grupa i podići motivaciju za nastavak natjecateljske sezone, kao i kroz zajedništvo potaknuti socijalizaciju i stvoriti osjećaj pripadnosti Klubu.

Plivači će za kraj priprema nastupiti i na natjecanju koje se održava 23. i 24. travnja 2022. godine u organizaciji KPK Korčula, propozicije se nalaze na https://www.medvescak.hr/admin/uploads/calendar/20220424Propozicije_5_Miting_Korkyra_2022_.pdf.

SMJEŠTAJ I PREHRANA:

Plivačice i plivači bit će smješteni u višekrevetnim sobama Aminess hotelu ****

<https://www.aminess.com/hr/destinacija/dalmacija/otok-korcula>

Smještaj će biti u hotelu **Liburnija****** <https://www.aminess.com/hr/aminess-liburna-hotel> ili hotelu

Marko Polo **** <https://www.aminess.com/hr/marko-polo-hotel-by-aminess>

Prehrana je bazirana na punom pansionu (doručak, ručak i večera) + dodatan ručak na povratku za Zagreb.

OPREMA ZA TRENING:

- 2-3 kupaća kostima ili gaćice, plivačke naočale, plivačka kapa
- plivačka vreća (peraje, daska, plovak, disalica, paddlesi)
- ručnik
- tenisice za suhi trening
- sportske hlačice i majice
- trenirka (gornji i donji dio)
- ruksak/torba za trening
- bočica za vodu
- fen (po potrebi)
- zimska kapa (za poslije treninga)

CIJENA PRIPREMA PKM:

2.500,00 kn

7 dana – 6 punih pansiona

U cijenu je uključeno:

- Smještaj 7 dana na bazi punog pansiona u višekrevetnim sobama
- Dodatni ručak na povratku za Zagreb
- Prijevoz autobusom
- Startnina za natjecanje
- Korištenje 25m bazena za trening
- Korištenje teretane/fitnes za trening

POLAZAK I POVRATAK:

Polazak: 18. travnja 2022., ponedjeljak u 8:00 sati ispred bazena ZPM, okupljanje u 7:45 h.
Povratak: 24. travnja 2022., nedjelja u večernjim satima oko 23:00 sati ispred bazena ZPM

PRIJAVA:

Zaključno sa 23.3.2022.

- putem maila tajnistvo@medvescak.hr

- U slučaju nedovoljnog broja prijavljene djece, pripreme se otkazuju.

UVJETI PLAĆANJA:

Mogućnost plaćanja u dvije rate :

- | | | | |
|-----------|----------|--------|-------------|
| - 1. rata | do 31.3. | iznos: | 1.250.00 kn |
| - 2. rata | do 15.4. | iznos: | 1.250.00 kn |

KONTAKTI:

Tajnik Kluba Boris Delonga, 098 437 393, tajnistvo@medvescak.hr

KADETI:

Trenerica Nikolina Gudiček, gudicek@medvescak.hr

MLAĐI KADETI:

Trenerica Dalija Jež, jez@medvescak.hr

NATJECATELJI 3:

Trenerica Lidija Franić, franic@medvescak.hr