

Letní kondiční příprava 2017 - VYHRAJ NAD PRÁZDNINOVOU LENOSTÍ

- Každá hráč/hráčka musí do svého denního režimu zařazovat jakýkoliv druh pohybové aktivity a její charakter a dobu (převedenou na body) musí zaznamenávat do přiloženého výkazu v měsících červenec a srpen.
- Minimální limit dosažených bodů je 600 bodů**, což by mělo odpovídat zhruba 5 - 6 hodinám pohybu týdně (viz. tabulka „Způsob získávání bodů“).
- Řádně vyplněný výkaz musí hráč/hráčka odevzdat v září na tréninku, kdy bude letní soutěž vyhodnocena. Výkaz musí být podepsaný hráčem/hráčkou. Nejlepší budou odměněni.

Sleduj stránku **www.skbruntal.cz/priprava2017**, kde budu poskytovat různé pomůcky k přípravě (videa, metodiku apod.).

Přeji Ti mnoho příjemných chvil a libých pocitů při získávání co největšího počtu bodů. Zároveň Ti dávám tip, abys zlákal/a i někoho dalšího, nejlépe všechny členy rodiny, ke vzájemnému letnímu soutěžení.

Způsob získávání soutěžních bodů:

Zaznamenávej si denně získané body a do výkazu zapiš jejich týdenní součty pro jednotlivé druhy souvisle vykonávaných činností a součty celkově.

- za jakoukoliv pohybovou činnost (rychlá chůze, běh, jízda na kole, plavání, sportovní hry aj.)

trvajících 10-29 minut	3 body
trvajících 30-59 minut	7 bodů
trvajících více než 60 minut	11 bodů
veřejný kemp	100 bodů
veřejný basketbalový kemp	130 bodů
soustředění	200 bodů

I přes prázdniny by měl každý na sobě trošičku pracovat. Pokusit se sám od sebe zdokonalit své dovednosti, odstranit chyby, či jen naučit něco nového. Vybral jsem činnosti, na kterých Ti doporučuji pracovat.

Součástí individuální přípravy by měla být práce se švihadlem, plavání a cyklistika.

Druh činnosti	26.6. - 2.7. Dosažené body	3.7. - 9.7. Dosažené body	10.7. - 16.7. Dosažené body	17.7. - 23.7. Dosažené body	24.7. - 30.8. Dosažené body	31.7. - 6.8. Dosažené body	7.8. - 13.8. Dosažené body	14.8. - 20.8. Dosažené body	21.8. - 27.8. Dosažené body
Rychlá chůze									
Běh									
Jízda na kole									
Plavání									
Sportovní hry									
Švihadlo									
Posilování									
Kolečkové brusle									
Ostatní									
Součet									

Potvrzení a podpis

Potvrzuji, že všechny údaje jsem uvedl/a podle pravdy.

Účastník/účastnice soutěže:

Celkem získaných bodů: _____

Podpis: _____