**Program šermířského soustředění 24. – 29. 7. 2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9.30 – 12:30** | **13:00 (oběd Menza UJEP)** | **13:30 – 14:30** | **14:30 – 17:30** |
| **24. 7.**  **po** | Kondiční cvičení, hry  (Sportovní hala) | Oběd | Odpočinek (sportovní hala) | Šerm (sportovní hala) |
| **25. 7.**  **út** | Milada inline nebo kolo\*/výlet na hrad Střekov | | | |
| **26. 7.**  **st** | Šerm  (sportovní hala) | Oběd | Odpočinek (sportovní hala) | Plavecký trénink (Klíše) |
| **27. 7.**  **čt** | Cyklovýlet z Roudnice nad Labem\*\* | | | |
| **28. 7.**  **pá** | Plavecký trénink (Klíše) | Oběd | Odpočinek (sportovní hala) | Šerm  (sportovní hala) |
| **29. 7.**  **so** | Turnaj | Oběd | Ukončení soustředění | |

\*volitelná činnost, doprava na Miladu a zpět bude pro účastníky zajištěna

\*\*odjezd z Hlavního nádraží v Ústí nad Labem

Důležité:

* Časy uvedené v tabulce jsou orientační
* Změna programu vyhrazena - počasí
* Kola i inline brusle musí být v perfektním technickém stavu.
* Na kolo a in line brusle: chrániče, přilba, lahev na pití
* Vybavení na šerm budou mít účastníci po celou dobu soustředění ve sportovní hale
* Účastníci budou mít u sebe stále kartičku pojištěnce a peníze na občerstvení
* Oblečení vždy podle počasí