**Program šermířského soustředění 13. – 19. 7. 2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9:30 – 11:00** | **11:00 – 12:30** | **13:00** | **13:30 – 15:00** | **15:00 – 17:30** |
| **13. 7.****Sobota** | Kondiční cvičení, hry | ObědMenza UJEP | Odpočinek | Šerm |
| **14. 7.****Neděle** | Výlet do Zubrnic historickým vlakem (T3) + pěší výlet po okolí\* |
| **15. 7.****Pondělí** | Běžecký trénink (Střížovický vrch) | Plavecký trénink (Městské lázně) | ObědMenza UJEP | Odpočinek | Šerm |
| **16. 7.****Úterý** | Cyklovýlet – Litoměřice (návštěva podzemní části města) |
| **17. 7.****Středa** | Beach volejbal | ObědMenza UJEP | Odpočinek | Šerm |
| **18. 7. Čtvrtek** | Plavecký trénink (Brná) | ObědMenza UJEP | Odpočinek | Kondiční cvičení/kompenzace |
| **19. 7.****Pátek** | Turnaj – šerm | ObědMenza UJEP | Ukončení soustředění |

\*sraz na vlakovém nádraží Střekov

Pokud není uvedeno jinak, odehrává se program ve Sportovní hale UJEP

Důležité

* Časy uvedené v tabulce jsou orientační.
* Program může být upraven dle aktuální situace.
* Kola musí být v perfektním technickém stavu.
* Na kolo s sebou: 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.