

Velikonoční soustředění KOS Tesla Brno
2. 4. – 6. 4. 2015
Toulovcovy maštale, Budislav

Rozpis tréninků:

Účast doporučená podle rozdělení do skupin pro letošek:

P-nejmladší, Ml-mladší žáci, St-starší žáci, D-dorost, RV-rodíče, veteráni

Čtvrtek 2. 4.

Příjezd do 17.30

odpo/ve:

Doprava: pěšky/kolo

Vzdálenosti: tábor - start 0,5 km, cíl 0,5 km

P: kontroly (mapa tábora)

Ml: linie s falešnými objekty

St: linie s falešnými objekty

D: linie s falešnými objekty

RV: linie + shluky

ve:

Ml, St, D: úvodní informace – po skupinách

Pátek 3. 4.

dopo:

Doprava: pěšky/kolo

Vzdálenosti: tábor - start 0,8 km, cíl 0,8 km

P: linie s mapovými symboly

Ml: linie s mapovými symboly

St: hvězdice

D: hvězdice 2k

RV: dlouhé postupy

odpo:

Doprava: pěšky

Vzdálenosti: P tábor - start 1 km, cíl 1 km

Vzdálenosti: Ml, St, D tábor - start 0 km, cíl 1 km

P: věšák/sběrač

Ml: věšák/sběrač

St: držení směru+tandemy

D: držení směru+tandemy

RV: tandemy/paměťové tandemy

ve:

Ml, St, D: sezóna 2015, pokec s trenéry

Sobota 4. 4.

dopo:

Doprava: pěšky/kolo/auto

Vzdálenosti: tábor - start 2-2,4 km, cíl 2-2,4 km

P: hvězdice

Ml: hvězdice/okruhy SI

St: okruhy SI

D: okruhy SI

RV: okruhy

odpo:

Doprava: pěšky/kolo

Vzdálenosti: tábor - start 0,5 km, cíl 0,5 km

P: smajlíková linie

Ml: švýcarská hra s dokreslováním

St: švýcarská hra s dokreslováním

D: švýcarská hra s dokreslováním

RV: švýcarská hra

ve:

St, D, RV: nočák

Neděle 5. 4.

dopo:

Doprava: pěšky/kolo/auto

Vzdálenosti: tábor - start 1,8 km, cíl 1,8 km

P: COB DH10

Ml: COB – SI

St: COB, krátké postupy – SI

D: COB, krátké postupy – SI

RV: COB, krátké postupy

odpo:

Doprava: pěšky/kolo/auto

Vzdálenosti: tábor - start 2 km, cíl 2 km

P: mapa tábora/výlet

Ml: pásy

St: pásy

D: pásy bez cest

RV: pásy bez cest

ve:

Ml, St, D: pomlázky, barvení vajec

Pondělí 6. 4.

dopo:

Doprava: -

Vzdálenosti: tábor - start 0 km, cíl 0 km

P, MI, St, D, RV: štafety – SI

Režim dne:

7:30 – rozcvička

8:00 – snídaně

10:00 – odchod na dopolední trénink

13:00 – oběd (3. 4. až 14:00)

15:00 – odchod na odpolední trénink

18:30 – večeře

19:30 – teorie, rozbory

21:30 – večerka