**SOUSTŘEDĚNÍ - U13 - FC Vysočina Jihlava**

Kdy: úterý 30. 07. – pátek 02. 08. 2019

Kde: Vícenice u Náměště

Odjezd: úterý 30. 07. v 08:00 autobusem z parkoviště FC Vysočina Jihlava

Příjezd: pátek 02. 08. cca 13:30 autobusem na parkoviště FCV (odjezd autobusu z Vícenic 12:30)

Ubytování:

U13 – ubytovna TJ Sokol Vícenice

Strava:

út oběd (Milánské špagety)

večeře (pečená krkovice na zelenině, šťouchané brambory)

druhá večeře (zajistí trenéři)

st snídaně (obložený talíř, pečivo, čaj)

oběd (těstovinový salát s kuřecím masem)

večeře (svíčková, houskový knedlík)

druhá večeře (zajistí trenéři)

čt snídaně (buchta, kakao)

oběd (pečené kuře, rýže)

večeře (zapečené brambory, okurka)

druhá večeře (zajistí trenéři)

pá snídaně (párek, pečivo, čaj)

oběd (kuřecí řízek, hranolky)

ovoce: v průběhu dne – před i po tréninku

pitný režim: šťáva, voda - zajištěno

Tréninková plocha: TJ Sokol Vícenice (tráva)

Tréninky: dopoledne, odpoledne, soutěže

S sebou: - tréninkové věci, vlastní láhev na pití

- převlečení na ubytovnu/do školy, přezůvky

- osobní hygiena

- plavky, ručník, opalovací krém, (repelent)

- pokud někdo užívá pravidelně léky (prosím upozornit trenéra)

- karta zdravotní pojišťovny

Cena: U13 **1.700,- Kč**

- peníze předat trenérovi

V případě dotazů mě kontaktujte: Michal Vejmelka 777 089 309