**Soustředění Družstva nadějí ČR 28.11. – 2.12.2017**

Soustředění Družstva nadějí ČR proběhlo ve dnech 28.11. – 12.12.2017 v Jihlavě. Soustředění se zúčastnilo 17 zařazených členek, jejichž trenérky předem potvrdily účast svých svěřenkyň. Dvě členky byly řádně předem omluveny (Nicol Sládková, SK Trasko Vyškov, a Lucie Koudelková, SK Tart MS Brno).

Realizační tým byl přítomen na soustředění ve složení Liběna Menšíková, Blanka Ksandrová a P. Smějová, na balet a taneční průpravu byla přizvána Lenka Hyblerová Oulehlová (30.11.).

Při příjezdu členky doložily požadované doklady. Tyto jim byly po skončení soustředění vráceny. Členkám družstva nadějí bylo zakoupeno vybavení – posilovací gumy.

Byl dodržován pitný režim a sportovní výživa.

Náplň soustředění:

* společné rozcvičení, technika těla, prvky (skoky, rovnováhy, rotace)
* práce se švihadly
* baletní, taneční průprava
* technika náčiní – stuhy (technika, kolaborace, výměny, tanečky)
* posilování
* gumy – posilování, prvky
* kruhový trénink
* plavání regenerační a kondiční
* kompenzační cvičení
* kontrola zadaných prvků
* kontrola somatotypu a váhy
* pitný režim, sportovní výživa

Další soustředění proběhne v lednu 2018, pozvánka bude zaslána do konce roku 2017.

Termín dalšího soustředění bude stanoven po určení termínu VH.

V Jihlavě dne 2.12.2017

Realizační tým Družstva nadějí ČR