



## Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

**3.+ 4. třída**

**22.8. – 26.8. 2016**

**EDEN HERLÍKOVICE**



### **Pondělí 22.8.**

<b>8:00</b>	<b>Sraz v kabině</b>	
<b>8:30 – 9:30</b>	<b>Trénink na suchu 1</b>	<b>(dynamické rozcvičení, agility)</b>
<b>10:00 – 11:00</b>	<b>Trénink na ledě</b>	<b>(zapracování, bruslení, hra)</b>
<b>11:45</b>	<b>Odjezd do Edenu</b>	
<b>12:00</b>	<b>Ubytování</b>	
<b>12:30</b>	<b>Oběd</b>	
<b>13:00 – 14:30</b>	<b>Polední klid</b>	
<b>14:45 – 16:15</b>	<b>Trénink na suchu 1</b>	<b>(rychlost, štafety, fotbal)</b>
<b>16:30</b>	<b>Svačina</b>	
<b>17:00 – 18:00</b>	<b>Kompenzační cvičení</b>	
<b>18:30</b>	<b>Večeře</b>	
<b>19:00 – 20:00</b>	<b>Volná zábava</b>	
<b>20:30 – 21:00</b>	<b>Osobní hygiena</b>	
<b>21:00</b>	<b>Večerka</b>	



## Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

**3.+ 4. třída**

**22.8. – 26.8. 2016**

**EDEN HERLÍKOVICE**



### **Úterý 23.8.**

<b>7:00</b>	<b>Budíček</b>	
<b>7:30</b>	<b>Snídaně</b>	
<b>8:00</b>	<b>Přesun na ZS</b>	
<b>8:30</b>	<b>Sraz v kabině</b>	
<b>8:30 – 9:30</b>	<b>Trénink na suchu 1</b>	<b>(dynamické rozcvičení, rychlost)</b>
<b>10:00 – 11:00</b>	<b>Trénink na ledě</b>	<b>(bruslení, vedení kotouče, hra)</b>
<b>11:45</b>	<b>Odjezd do Edenu</b>	
<b>12:30</b>	<b>Oběd</b>	
<b>13:00 – 14:30</b>	<b>Polední klid</b>	
<b>14:45 – 16:15</b>	<b>Trénink na suchu 2</b>	<b>(obratnost, orientace v prostoru)</b>
<b>16:30</b>	<b>Svačina</b>	
<b>17:00 – 18:00</b>	<b>Sportovní hry</b>	<b>(fotbal, basketbal)</b>
<b>18:30</b>	<b>Večeře</b>	
<b>19:00 – 20:00</b>	<b>Motivační video</b>	
<b>20:30 – 21:00</b>	<b>Osobní hygiena</b>	
<b>21:00</b>	<b>Večerka</b>	



## Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

**3.+ 4. třída**

**22.8. – 26.8. 2016**

**EDEN HERLÍKOVICE**



### **Středa 24.8.**

<b>8:00</b>	<b>Budíček</b>
<b>8:30</b>	<b>Snídaně</b>
<b>9:00 – 9:30</b>	<b>Příprava na výlet</b>
<b>10:00 – 18:00</b>	<b>Výlet</b>
<b>18:30</b>	<b>Večeře</b>
<b>19:00 – 20:00</b>	<b>Hry a soutěže</b>
<b>20:30 – 21:00</b>	<b>Osobní hygiena</b>
<b>21:00</b>	<b>Večerka</b>



## Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

**3.+ 4. třída**

**22.8. – 26.8. 2016**

**EDEN HERLÍKOVICE**



### **Čtvrtek 25.8.**

<b>7:00</b>	<b>Budíček</b>	
<b>7:30</b>	<b>Snídaně</b>	
<b>8:00</b>	<b>Přesun na ZS</b>	
<b>8:30</b>	<b>Sraz v kabině</b>	
<b>8:30 – 9:30</b>	<b>Trénink na suchu 1</b>	<b>(agility)</b>
<b>10:00 – 11:00</b>	<b>Trénink na ledě</b>	<b>(bruslení, přihrávka, hra)</b>
<b>11:45</b>	<b>Odjezd do Edenu</b>	
<b>12:30</b>	<b>Oběd</b>	
<b>13:00 – 14:30</b>	<b>Polední klid</b>	
<b>14:45 – 16:15</b>	<b>Trénink na suchu 2</b>	<b>(starty, přehazovaná)</b>
<b>16:30</b>	<b>Svačina</b>	
<b>17:00 – 18:00</b>	<b>Volná zábava</b>	
<b>18:30</b>	<b>Večeře – opékání buřtů, beseda s hokejisty HC Stadion Vrchlabí</b>	
<b>20:30 – 21:00</b>	<b>Osobní hygiena</b>	
<b>21:00</b>	<b>Večerka</b>	



## Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

**3.+ 4. třída**

**22.8. – 26.8. 2016**

**EDEN HERLÍKOVICE**



### **Pátek 26.8.**

<b>7:00</b>	<b>Budíček</b>	
<b>7:30</b>	<b>Snídaně</b>	
<b>8:00</b>	<b>Přesun na ZS</b>	
<b>8:30</b>	<b>Sraz v kabině</b>	
<b>9:00 – 10:00</b>	<b>Trénink na ledě</b>	<b>(přihrávka, herní cvičení)</b>
<b>10:15 – 10:45</b>	<b>Kompenzační cvičení</b>	
<b>11:15</b>	<b>Odjezd do Edenu</b>	
<b>12:00</b>	<b>Oběd</b>	
<b>12:30 – 13:30</b>	<b>Polední klid</b>	
<b>13:30 – 15:00</b>	<b>Pětiboj</b>	
<b>15:00</b>	<b>Ukončení soustředění</b>	