

13-17.8.2018



VRCHLABÍ

PROGRAM PONDĚLÍ

	ZAHÁJENÍ HOCKEY CAMPU 2018
7:45	SRAZ NA ZS
8:00	ROZCVIČENÍ
8:45 – 9:45	TRÉNINK NA LEDĚ 1
10:00	SVAČINA
10:30	PŘESUN DO AREÁLU ZÁTOPEK
10:45 – 12:00	TRÉNINK NA SUCHU 1
12:30	OBĚD
13:00	PŘESUN NA ZS
13:30 – 14:00	TRÉNINK NA SUCHU 2
14:30 – 15:30	TRÉNINK NA LEDĚ 2
15:45	KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ
16:00	ZHODNOCENÍ A UKONČENÍ DNE

13-17.8.2018



VRCHLABÍ

PROGRAM ÚTERÝ

8:00	SRAZ NA ZS
8:00	ROZCVIČENÍ
8:45 – 9:45	TRÉNINK NA LEDĚ 1
10:00	SVAČINA
10:30	PŘESUN DO AREÁLU ZÁTOPEK
10:45 – 12:00	TRÉNINK NA SUCHU 1
12:30	OBĚD
13:00	PŘESUN NA ZS
13:30 – 14:00	TRÉNINK NA SUCHU 2
14:30 – 15:30	TRÉNINK NA LEDĚ 2
15:45	KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ
16:00	ZHODNOCENÍ A UKONČENÍ DNE

13-17.8.2018



VRCHLABÍ

PROGRAM STŘEDA

- | | |
|----------------------|------------------------------------|
| 8:00 | SRAZ NA ZS |
| 8:00 | ROZCVIČENÍ |
| 8:45 – 9:45 | TRÉNINK NA LEDĚ |
| 10:00 | SVAČINA |
| 10:30 – 11:00 | KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ |
| 11:15 | ODJEZD DO ŠPINDLEROVA MLÝNA |
| 12:00 | OBĚD |
| 13:00 – 15:00 | BAZÉN + WELLNESS |
| 15:15 | ODJEZD DO VRCHLABÍ |
| 16:00 | ZHODNOCENÍ A UKONČENÍ DNE |

13-17.8.2018



VRCHLABÍ

PROGRAM ČTVRTEK

8:00	SRAZ NA ZS
8:00	ROZCVIČENÍ
8:45 – 9:45	TRÉNINK NA LEDĚ 1
10:00	SVAČINA
10:30	PŘESUN DO AREÁLU ZÁTOPEK
10:45 – 12:00	TRÉNINK NA SUCHU 1
12:30	OBĚD
13:00	PŘESUN NA ZS
13:30 – 14:00	TRÉNINK NA SUCHU 2
14:30 – 15:30	TRÉNINK NA LEDĚ 2
15:45	KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ
16:00	ZHODNOCENÍ A UKONČENÍ DNE

13-17.8.2018

HOCKEY CAMP 2018

VRCHLABÍ



PROGRAM PÁTEK

8:00	SRAZ NA ZS
8:00	ROZCVIČENÍ
8:45 – 9:45	TRÉNINK NA LEDĚ 1
10:00	SVAČINA
10:30	PŘESUN DO AREÁLU ZÁTOPEK
10:45 – 12:00	PĚTIBOJ
12:30	OBĚD
13:00	PŘESUN NA ZS
13:30 – 14:00	TEORIE LH
14:30 – 15:30	TRÉNINK NA LEDĚ 2

15:45 – 16:00 **ZHODNOCENÍ A UKONČENÍ
HOCKEY CAMPU 2018**