



Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

Mladší žáci

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



Pondělí 22.8.

7:00	Sraz v kabině	
7:45 – 8:45	Trénink na ledě 1	(zapracování, bruslení)
9:00 – 9:30	Kompenzační cvičení	(protažení)
9:45	Přesun do Edenu	
10:30 – 11:45	Trénink na suchu 1	(agility, rychlost)
12:00	Oběd	
12:30 – 14:00	Polední klid	
14:15	Přesun na ZS	
15:00 – 16:15	Trénink na ledě 2	(vedení kotouče, herní cvičení)
16:30	Přesun do Edenu	
17:00	Svačina	
17:30 – 18:45	Trénink na suchu 2	(sportovní hry)
19:00	Večeře	
19:30 – 20:00	Volná zábava	
20:30 – 21:00	Osobní hygiena	
21:00	Večerka	



Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

Mladší žáci

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



Úterý 23.8.

7:30	Budíček	
8:00	Snídaně	
8:30 – 9:45	Trénink na suchu 1	(obratnost, orientace v prostoru)
10:15	Přesun na ZS	
11:15 – 12:15	Trénink na ledě 1	(powerskating, užité bruslení)
12:45	Přesun do Edenu	
13:00	Oběd	
13:30 – 15:00	Polední klid	
15:15	Svačina	
15:45	Přesun na ZS	
16:30 – 17:45	Trénink na ledě 2	(herní cvičení, spolupráce)
18:15	Přesun do Edenu	
19:00	Večeře	
19:30 – 20:00	Volná zábava	
20:30 – 21:00	Osobní hygiena	
21:00	Večerka	



Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

Mladší žáci

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



Středa 24.8.

7:00	Budíček	
7:30	Snídaně	
8:00	Přesun na ZS	
9:00 – 10:00	Trénink na ledě	(přihrávka, střelba)
10:15 – 11:00	Kompenzační cvičení	
11:15	Přesun do Edenu	
12:00	Oběd	
12:30 – 13:30	Polední klid	
13:30 – 14:00	Příprava na výlet	
14:00 – 18:00	Výlet	
18:30	Večeře	
19:00 – 20:00	Volná zábava	
20:30 – 21:00	Osobní hygiena	
21:00	Večerka	



Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

Mladší žáci

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



Čtvrtek 25.8.

7:30	Budíček	
8:00	Snídaně	
8:30 – 9:45	Trénink na suchu 1	(rychlost, síla)
10:15	Přesun na ZS	
11:15 – 12:15	Trénink na ledě 1	(vedení kotouče, přihrávka)
12:45	Přesun do Edenu	
13:00	Oběd	
13:30 – 15:00	Polední klid	
15:15	Svačina	
15:45	Přesun na ZS	
16:30 – 17:45	Trénink na ledě 2	(odebírání kotouče, hra)
18:15	Přesun do Edenu	
19:00	Večeře	
19:30 – 20:00	Volná zábava	
20:30 – 21:00	Osobní hygiena	
21:00	Večerka	



Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

Mladší žáci

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



Pátek 26.8.

6:15	Budíček	
6:30	Snídaně	
7:00	Přesun na ZS	
7:45 – 8:45	Trénink na ledě 1	(stickhandling, střelba)
9:00 – 9:30	Kompenzační cvičení	(protažení)
9:45	Přesun do Edenu	
10:30 – 11:45	Trénink na suchu	(fotbal, basketbal)
12:00	Oběd	
12:30 – 14:00	Polední klid	
14:15	Přesun na ZS	
15:00 – 16:15	Trénink na ledě 2	(hra na malém prostoru)
17:00	Ukončení soustředění	