



## Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

### Starší žáci

22.8. – 26.8. 2016

**EDEN HERLÍKOVICE**



#### Pondělí 22.8.

|               |                     |                                 |
|---------------|---------------------|---------------------------------|
| 8:00          | Sraz v kabině       |                                 |
| 8:30 – 9:45   | Trénink na suchu 1  | (dynamické rozcvičení, agility) |
| 10:00 – 10:45 | Teoretická příprava |                                 |
| 11:15 – 12:15 | Trénink na ledě 1   | (zpracování, 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

### Starší žáci

22.8. – 26.8. 2016

**EDEN HERLÍKOVICE**



### Úterý 23.8.

|               |                     |                                   |
|---------------|---------------------|-----------------------------------|
| 6:15          | Budíček             |                                   |
| 6:30          | Snídaně             |                                   |
| 7:00          | Přesun na ZS        |                                   |
| 7:45 – 8:45   | Trénink na ledě 1   | (powerskating, užité bruslení)    |
| 9:00 – 9:30   | Kompenzační cvičení | (protažení)                       |
| 9:45          | Přesun do Edenu     |                                   |
| 10:30 – 11:45 | Trénink na suchu 1  | (obratnost, orientace v prostoru) |
| 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  | (akční rychlost, fotbal)          |
| 19:00         | Večeře              |                                   |
| 19:30 – 20:00 | Volná zábava        |                                   |
| 20:30 – 21:00 | Osobní hygiena      |                                   |
| 21:00         | Večerka             |                                   |



## Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

### Starší žáci

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



### Středa 24.8.

|               |                   |                          |
|---------------|-------------------|--------------------------|
| 7:30          | Budíček           |                          |
| 8:00          | Snídaně           |                          |
| 8:45          | Přesun na ZS      |                          |
| 10:00 – 11:00 | Trénink na ledě   | (stickhandling, střelba) |
| 11:30         | 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

### Starší žáci

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



#### Čtvrtek 25.8.

|               |                     |  |
|---------------|---------------------|--|
| 6:15          | Budíček             |  |
| 6:30          | Snídaně             |  |
| 7:00          | Přesun na ZS        |  |
| 7:45 – 8:45   | Trénink na ledě 1   | (obratnostní bruslení, vedení kotouče) |
| 9:00 – 9:30   | Kompenzační cvičení | (protahení)                            |
| 9:45          | Přesun do Edenu     |  |
| 10:30 – 11:45 | Trénink na suchu 1  | (starty, agility)                      |
| 12:00         | Oběd                |  |
| 12:30 – 14:00 | Polední klid        |  |
| 14:15         | Přesun na ZS        |  |
| 15:00 – 16:15 | Trénink na ledě 2   | (přihrávka, herní kombinace)           |
| 16:30         | Přesun do Edenu     |  |
| 17:00         | Svačina             |  |
| 17:30 – 18:45 | Trénink na suchu 2  | (štafety, hry)                         |
| 19:00         | Večeře              |  |
| 19:30 – 20:00 | Volná zábava        |  |
| 20:30 – 21:00 | Osobní hygiena      |  |
| 21:00         | Večerka             |  |



## Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

### Starší žáci

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



### Pátek 26.8.

|               |                      |                                 |
|---------------|----------------------|---------------------------------|
| 7:30          | Budíček              |                                 |
| 8:00          | Snídaně              |                                 |
| 8:30 – 9:45   | Trénink na suchu 1   | (reakční rychlost, změny směru) |
| 10:15         | Přesun na ZS         |                                 |
| 11:15 – 12:15 | Trénink na ledě 1    | (odebírání kotouče, hra tělem)  |
| 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    | (hra na malém prostoru)         |
| 18:00         | Ukončení soustředění |                                 |