



**Camp HC KRKONOŠE**  
**AREÁL Z.S VRCHLABÍ**



**14.8. - 15.8. 2015**  
**KATEGORIE 5–6 . Třída**  
**Ročník 2004-2005**

**Pátek**

**14.8.**

|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| 08:15         | Sraz na ZS                       |
| 08:30 - 08:45 | Rozcvičení -žebřík               |
| 09:15 – 10:15 | Trénink na ledě – powerskating   |
| 11:00 - 12:15 | Trénink na suchu – rychlost      |
| 12.45         | Oběd                             |
| 13.30 - 14:30 | Polední klid                     |
| 14:45 - 16:00 | Trénink na suchu - agility       |
| 17:00 - 18:00 | Trénink na ledě – užité bruslení |
| 18:30         | Rozchod                          |

**Sobota**

**15.8.**

|               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| 10:30         | Sraz na ZS                         |
| 10:45 - 11:00 | Rozcvičení                         |
| 11:45 - 12:45 | Trénink na ledě-powerskating       |
| 13.15         | Oběd                               |
| 13:45 – 14:45 | Polední klid                       |
| 15:00 - 16:45 | Trénink na suchu – rychlost reakce |
| 17:45 - 18:45 | Trénink na ledě - užité bruslení   |
| 19:15         | Rozchod                            |