



HOKEJOVÁ ŠKOLA HC KRKONOŠE

EDEN HERLÍKOVICE

18.8. - 22.8. 2014

KATEGORIE – 5. Třída

Ročník 2004



Pondělí 18.8.

7:00	Sraz na ZS	
7:15	Seznámení s programem soustředění	
8:00 – 9:00	Trénink na ledě	
9:45	Odjezd do Edenu	
10:30	Ubytování	
11:45	Oběd	
12:15 – 13.15	Polední klid	
13:30	Odjezd na ZS	
14:30 – 15:30	Trénink na ledě	
16:00	Odjezd do Edenu	
16:15	Svačina	
16:30 – 17:45	Trénink na suchu	(Rychlostní schopnosti)
18:00	Večeře	
18:45 – 20.00	Trénink na suchu	(Hry)
20:15	Hygiena	
21:00	Večerka	



HC KRKONOŠE
EDEN HERLÍKOVICE



18.8. - 22.8. 2014
KATEGORIE – 5. třída

Úterý 19.8.

6:15	Budíček	
6:30	Snídaně	
7:00	Odjezd na ZS	
8:00 – 9:00	Trénink na ledě	
9:45	Odjezd do Edenu	
10:00	Přesnídávka	
10:15 – 11:30	Trénink na suchu	(Hry)
11:45	Oběd	
12:15 – 13:15	Polední klid	
13:30	Odjezd na ZS	
14:30 – 15:30	Trénink na ledě	
16:00	Odjezd do Edenu	
16:15	Svačina	
16:30 – 17:45	Trénink na suchu	(Protahovací a kompenzační cvičení)
18:00	Večeře	
18:45 – 20:00	Teoretická příprava	
20:00 – 20:30	Osobní volno	
20:45	Hygiena	
21:00	Večerka	

Středa 20.8.

6:15	Budíček	
6:30	Snídaně	
7:00	Odjezd na ZS	
8:00 – 9:00	Trénink na ledě	
9:45	Odjezd do Edenu	
10:00	Přesnídávka	
10:15 – 11:30	Trénink na suchu	(Dynamika dolních končetin)
11:45	Oběd	
12:15 – 13:15	Polední klid	
13:30	Odjezd na ZS	
14:30 – 15:30	Trénink na ledě	
16:00	Odjezd do Edenu	
16:15	Svačina	
16:30 – 17:45	Trénink na suchu	(Protahovací a kompenzační cvičení)
18:00	Večeře	
18:45 – 19:45	Trénink na suchu	(Hry)
20:00 – 20:30	Osobní volno	
20:45	Hygiena	
21:00	Večerka	



HC KRKONOŠE
EDEN HERLÍKOVICE



18.8. - 22.8. 2014
KATEGORIE – 5. třída

Čtvrtek 21.8.

6:15	Budíček	
6:30	Snídaně	
7:00	Odjezd na ZS	
8:00 – 9:00	Trénink na ledě	
9:45	Odjezd do Edenu	
10:00	Přesnídávka	
10:15 – 11:30	Trénink na suchu	(Dynamika dolních končetin)
11:45	Oběd	
12:15 – 13.15	Polední klid	
13:30	Odjezd na ZS	
14:30 – 15:30	Trénink na ledě	
16:00	Odjezd do Edenu	
16:15	Svačina	
16:30 – 17:45	Trénink na suchu	(Hry)
18:00	Večeře	
18:45 – 20.00	Osobní volno	
20.00 – 21:30	Táborák, opékání buřtů	
21:45	Hygiena	
22:00	Večerka	

Pátek 22.8.

6:15	Budíček	
6:30	Snídaně	
7:00	Odjezd na ZS	
8:00 – 9:00	Trénink na ledě	
9:30 - 10:45	Trénink na suchu	(Hry, kompenzační cvičení)
11:00	Hodnocení a ukončení soustředění	

Poznámka: za mobilní telefony a jiná elektronická zařízení -si zodpovídá každý sám !!!

Úpravy v časovém harmonogramu jsou možné!