



HOKEJOVÁ ŠKOLA HC KRKONOŠE

EDEN HERLÍKOVICE



18.8. - 22.8. 2014

KATEGORIE – 7. Třída

Ročník 2002

Pondělí 18.8.

| | | |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 8:00 | Sraz na ZS | |
| 8:15 | Seznámení s programem soustředění | |
| 8:30 - 8:45 | Rozcvičení | |
| 9:15 - 10:15 | Trénink na ledě | |
| 10:45 | Odjezd do Edenu | |
| 11:00 | Ubytování | |
| 12:00 | Oběd | |
| 12:30 - 14:00 | Polední klid | |
| 14:15 - 15:15 | Trénink na suchu | (Dynamika dolních končetin) |
| 15:30 | Svačina | |
| 15:45 | Odjezd na ZS | |
| 16:45 - 17:45 | Trénink na ledě | |
| 18:15 | Odjezd do Edenu | |
| 18:00 | Večeře | |
| 18:45 - 19:30 | Teoretická příprava | |
| 19:30 - 20:30 | Osobní volno | |
| 20:30 | Hygiena | |
| 21:00 | Večerka | |



HC KRKONOŠE
EDEN HERLÍKOVICE



18.8. - 22.8. 2014
KATEGORIE – 7. třída

Úterý 19.8.

| | | |
|---------------|------------------|-----------------------|
| 7:30 | Budíček | |
| 7:45 | Rozcvička | |
| 8:00 | Snídaně | |
| 8:15 | Odjezd na ZS | |
| 9:15 - 10:15 | Trénink na ledě | |
| 10:45 | Odjezd do Edenu | |
| 11:00 - 12:00 | Trénink na suchu | (Obratnost) |
| 12:15 | Oběd | |
| 12:45 - 14.00 | Polední klid | |
| 14:15 - 15:15 | Trénink na suchu | (Hry) |
| 15:30 | Svačina | |
| 15:45 | Odjezd na ZS | |
| 16:45 - 17:45 | Trénink na ledě | |
| 18:15 | Odjezd do Edenu | |
| 18:00 | Večeře | |
| 18:45 - 19:30 | Trénink na suchu | (Kompenzační cvičení) |
| 19:30 - 20:30 | Osobní volno | |
| 20:30 | Hygiena | |
| 21:00 | Večerka | |

Středa 20.8.

| | | |
|---------------|------------------------------------|------------|
| 7:30 | Budíček | |
| 7:45 | Rozcvička | |
| 8:00 | Snídaně | |
| 8:15 | Odjezd na ZS | |
| 9:15 - 10:15 | Trénink na ledě | |
| 10:45 | Odjezd do Edenu | |
| 11:00 - 12:00 | Trénink na suchu | (Rychlost) |
| 12:15 | Oběd | |
| 12:45 - 14.00 | Polední klid | |
| 14:15 - 15:15 | Trénink na suchu | (Hry) |
| 15:30 | Svačina | |
| 15:45 | Odjezd na ZS | |
| 16:45 - 17:45 | Trénink na ledě | |
| 18:15 | Odjezd do Edenu | |
| 18:00 | Večeře | |
| 18:45 - 20:15 | Teoretická příprava a osobní volno | |
| 20:30 | Hygiena | |
| 21:00 | Večerka | |



HC KRKONOŠE
EDEN HERLÍKOVICE



18.8. - 22.8. 2014
KATEGORIE – 7. třída

Čtvrtek 21.8.

| | | |
|---------------|------------------------|-----------|
| 7:30 | Budíček | |
| 7:45 | Rozcvička | |
| 8:00 | Snídaně | |
| 8:15 | Odjezd na ZS | |
| 9:15 - 10:15 | Trénink na ledě | |
| 10:45 | Odjezd do Edenu | |
| 11:00 - 12:00 | Trénink na suchu | (Agility) |
| 12:15 | 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.

| | | |
|--------------|----------------------------------|--|
| 7:30 | Budíček | |
| 7:45 | Rozcvička | |
| 8:00 | Snídaně | |
| 8:15 | Odjezd na ZS | |
| 9:15 - 10:15 | Trénink na ledě | |
| 11:00 | Hodnocení a ukončení soustředění | |

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

Úpravy v časovém harmonogramu jsou možné!