



HOKEJOVÁ ŠKOLA HC KRKONOŠE

EDEN HERLÍKOVICE

18.8. - 22.8. 2014

KATEGORIE – 8. Třída

Ročník 2001



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 - 15:30	Trénink na suchu	(Rychlostní schopnosti)
15:45	Svačina	
16:15 - 16:45	Trénink na suchu	(Kompenzační cvičení)
17:00	Odjezd na ZS	
18:00 - 19:00	Trénink na ledě	
19:15	Odjezd do Edenu	
19:30	Večeře	
20:00 - 20:30	Osobní volno	
20:45	Hygiena	
21:00	Večerka	



HC KRKONOŠE
EDEN HERLÍKOVICE



18.8. - 22.8. 2014
KATEGORIE – 8. 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	(Hry)
12:15	Oběd	
12:45 - 14:00	Polední klid	
14:15 - 15:30	Trénink na suchu	(Rychlostní schopnosti)
15:45	Svačina	
16:15 - 16:45	Trénink na suchu	(Kompenzační cvičení)
17:00	Odjezd na ZS	
18:00 - 19:00	Trénink na ledě	
19:15	Odjezd do Edenu	
19:30	Večeře	
20:00 - 20:30	Osobní volno	
20:45	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	(Hry)
12:15	Oběd	
12:45 - 14:00	Polední klid	
14:15 - 15:30	Trénink na suchu	(Rychlostní schopnosti)
15:45	Svačina	
16:15 - 16:45	Teoretická příprava	
17:00	Odjezd na ZS	
18:00 - 19:00	Trénink na ledě	
19:15	Odjezd do Edenu	
19:30	Večeře	
20:00 - 20:30	Osobní volno	
20:45	Hygiena	
21:00	Večerka	



HC KRKONOŠE
EDEN HERLÍKOVICE



18.8. - 22.8. 2014
KATEGORIE – 8. třída

Čtvrtek 21.8.

7:30	Budíček	
7:45	Rozvička	
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	(Hry)
12:15	Oběd	
12:45 - 14:00	Polední klid	
14:15 - 15:30	Trénink na suchu	(Rychlostní schopnosti)
15:45	Svačina	
16:15 - 16:45	Teoretická příprava	
17:00	Odjezd na ZS	
18:00 - 19:00	Trénink na ledě	
19:15	Odjezd do Edenu	
19:30	Večeře	
20:00 - 21:30	Táborák, opékání buřtů	
21:45	Hygiena	
22:00	Večerka	

Pátek 22.8.

7:30	Budíček	
7:45	Rozvička	
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!