



Camp HC KRKONOŠE EDEN HERLÍKOVICE



23.8. - 28.8. 2014

KATEGORIE – Přípravka

Sobota 23.8.

14:15	Sraz na ZS	
15:00 – 16:15	Trénink na ledě	(Bruslení)
16:30 – 17:00	Kompenzační cvičení	

Neděle 24.8.

8:00	Sraz na ZS, seznámení s programem soustředění	
8:15 – 9:15	Trénink na ledě	
10:00	Přesun do Edenu	
10:30	Ubytování	
11:45	Oběd	
12:15 – 13:30	Polední klid	
13:30	Přesun na ZS	
14:30 – 15:15	Trénink na ledě	(Bruslení, vedení kotouče)
16:00	Přesun do Edenu	
16:30	Svačina	
17:00 – 18:15	Trénink na suchu	(Kompenzační cvičení)
18:30	Večeře	
19:30 – 20:15	Trénink na suchu	(Míčové hry)
20:30 – 21:00	Osobní hygiena	
21:00	Večerka	



**HOKEJOVÁ ŠKOLA
HC KRKONOŠE
EDEN HERLÍKOVICE**



23.8. - 28.8. 2014

KATEGORIE – Přípravka

Pondělí 25.8.

7:30	Budíček	
7:45 – 8:00	Rozcvička	
8:15	Snídaně	
8:45 – 9:30	Trénink na suchu	(Rychlostní schopnosti, agility)
9:45	Přesnídávka	
10:00 – 11:00	Trénink na suchu	(Štafety)
11:30	Oběd	
12:00 – 13:30	Polední klid	
13:30	Přesun na ZS	
14:30 – 15:15	Trénink na ledě	(Bruslení, vedení kotouče)
16:00	Přesun do Edenu	
16:30	Svačina	
17:00 – 18:15	Trénink na suchu	(Míčové hry, Kompenzační cvičení)
18:30	Večeře	
19:15 – 20:15	Procházka směr Žalý kombinovaná s teorií hry	
20:30 – 21:00	Hygiena	
21:00	Večerka	

Úterý 26.8.

6:30	Budíček	
6:45	Snídaně	
7:15	Příprava na celodenní výlet	
7:30	Přesun na ZS	
8:30 – 9:45	Trénink na ledě	(Bruslení, přihrávka, střelba)
10:30	Výlet - Odjezd linkou do Špindlerova Mlýna	
18:00	Výlet - Příjezd linkou do Edenu	
18:30	Večeře	



Camp HC KRKONOŠE EDEN HERLÍKOVICE



23.8. - 28.8. 2014

KATEGORIE – Přípravka

Středa 27.8.

7:15	Budíček	
7:30 – 7:45	Rozvička	
8:00	Snídaně	
8:30 – 9:45	Trénink na suchu	(Rychlostní schopnosti, agility)
10:00	Přesnídávka	
10:15 – 11:30	Trénink na suchu	(Štafety)
11:45	Oběd	
12:15 – 13:15	Polední klid	
13:30	Přesun na ZS	
14:30 – 15:45	Trénink na ledě	(Bruslení, vedení kotouče, přihrávka)
16:30	Přesun do Edenu	
17:00	Svačina	
17:15 – 18:30	Trénink na suchu	(Agility)
19:00	Večeře a opékání buřtů u ohně, beseda s pozvanými hokejisty	
21:00	Hygiena	
21:30	Večerka	

Čtvrtek 28.8.

7:15	Budíček	
7:30 - 7:45	Rozvička	
8:00	Snídaně	
8:30 – 10.00	Příprava na odjezd	
10:15	Přesun na ZS	
10:45 – 12:00	Trénink na ledě	(Bruslení, vedení kotouče, střelba, hra)
12:15	Vyhodnocení a ukončení soustředění	

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

Úpravy v časovém harmonogramu jsou možné!