



Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

Přípravka

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



Pondělí 22.8.

8:00	Sraz v kabině	
9:00 – 10:00	Trénink na ledě	(zpracování, bruslení, hra)
10:15 – 11:15	Kompenzační cvičení	(strečink)
11:45	Odjezd do Edenu	
12:00	Ubytování	
12:30	Oběd	
13:00 – 14:30	Polední klid	
14:45 – 16:15	Trénink na suchu 1	(rychlost, agility)
16:30	Svačina	
17:00 – 18:00	Trénink na suchu 2	(štafety, přehazovaná)
18:30	Večeře	
19:00 – 20:00	Volná zábava	
20:00	<u>Odjezd dětí z příměstského tábora (Eden)</u>	
20:30 – 21:00	Osobní hygiena	
21:00	Večerka	



Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

Přípravka

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



Úterý 23.8.

7:00	Budíček	
7:30	Snídaně	
8:00	Přesun na ZS	
8:30	Sraz v kabině	<u>(sraz pro příměstský tábor)</u>
9:00 – 10:00	Trénink na ledě	(bruslení, vedení kotouče, hra)
10:15 – 11:15	Kompenzační cvičení	(uvolnění, protažení, hry)
11:45	Odjezd do Edenu	
12:30	Oběd	
13:00 – 14:30	Polední klid	
14:45 – 16:15	Trénink na suchu 1	(obratnost, orientace v prostoru)
16:30	Svačina	
17:00 – 18:00	Trénink na suchu 2	(štafety, dovednostní soutěže)
18:30	Večeře	
19:00 – 20:00	Motivační video	
20:00	<u>Odjezd dětí z příměstského tábora (Eden)</u>	
20:30 – 21:00	Osobní hygiena	
21:00	Večerka	



Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

Přípravka

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



Středa 24.8.

8:00	Budíček
8:30	Snídaně
9:00 – 9:30	Příprava na výlet <u>(sraz pro příměstský tábor)</u>
10:00 – 18:00	Výlet
18:30	Večeře
19:00 – 20:00	Hry a soutěže
20:00	<u>Odjezd dětí z příměstského tábora (Eden)</u>
20:30 – 21:00	Osobní hygiena
21:00	Večerka



Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

Přípravka

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



Čtvrtek 25.8.

7:00	Budíček	
7:30	Snídaně	
8:00	Přesun na ZS	
8:30	Sraz v kabině	(<u>sraz pro příměstský tábor</u>)
9:00 – 10:00	Trénink na ledě	(bruslení, přihrávka, hra)
10:15 – 11:15	Kompenzační cvičení	(protažení)
11:45	Odjezd do Edenu	
12:30	Oběd	
13:00 – 14:30	Polední klid	
14:45 – 16:15	Trénink na suchu 1	(sportovní hry 1 - turnaj)
16:30	Svačina	
17:00 – 18:00	Trénink na suchu 2	(sportovní hry 2 - turnaj)
18:30	Večeře – opékání buřtů, beseda s hokejisty HC Stadion Vrchlabí	
20:30	<u>Odjezd dětí z příměstského tábora (Eden)</u>	
20:30 – 21:00	Osobní hygiena	
21:00	Večerka	



Letní soustředění HC ST. Vrchlabí

Přípravka

22.8. – 26.8. 2016

EDEN HERLÍKOVICE



Pátek 26.8.

7:00	Budíček	
7:30	Snídaně	
8:00	Přesun na ZS	
8:30	Sraz v kabině	
8:30 – 9:30	Trénink na suchu	(zahřátí, protažení)
10:00 – 11:00	Trénink na ledě	(střelba, hra na malém prostoru)
11:15	Odjezd do Edenu	
12:00	Oběd	
12:30 – 13:30	Polední klid	
13:30 – 15:00	Pětiboj	
15:00	Ukončení soustředění	