



Program reprezentace ČR U16

Akce: Soustředění

Místo: Třemošná

Datum: 18.-21.6.2016



Datum	Čas	Činnost
18.06.2016	9:00	sraz ZS Třemošná
Sobota	9:30	rozcvičení
	10:30-11:30	led
	12:30	oběd
	15:30 - 17:15	led
	17:00 - 18:30	kompenzační cvičení
	19:15	večeře + tým porada
	22:00	večerka

19/6/2016 -	7:00	budíček
20/6/2016	7:15	snídaně
Neděle -	08:30 - 10:15	led
Pondělí	10:45 - 11:30	síla + kompenzační cvičení
	12:15	oběd
	15:30 - 17:15	led
	17:30 - 18:15	kompenzační cvičení
	19:00	večeře + tým porada
	22:00	večerka

21.06.2016	7:00	budíček
Úterý	7:15	snídaně
	08:30 - 10:15	led
	10:45 - 11:30	síla + kompenzační cvičení
	12:15	oběd
	15:30 - 16:30	led
	16:45 - 17:15	kompenzační cvičení
	18:00	ukončení soustření