



Program reprezentace ČR U16

Akce: Soustředění U16

Místo: Třemošná

Datum: 18. - 21.7. 2016



Datum	Čas	Činnost
18.07.2016	10:00	sraz na ZS Třemošná
Pondělí	10:30	rozcvičení
	11:45-12:45	led
	13:00	odjezd busem do Zruče
	13:30	oběd
	13:45-16:15	polední klid
	16:30	svačina
	16:45	odjezd busem do Třemošné
	17:30 - 18:15	led
	18:30 - 19,15	led
	19:30	odjezd busem do Zruče
	20:00	večeře
	21:45	druhá večeře
	22:00	večerka
19.07.2016	7:30	budíček
Úterý	7:45	snídaně
	8:30 - 9:30	síla + kompenzační cvičení
	9:45	odjezd busem do Třemošné
	10:30 - 11,15	led
	11:30-12:15	led
	13:00	odjezd busem do Zruče
	13:15	oběd
	13:45-16:15	polední klid
	16:30	svačina
	16:45	odjezd busem do Třemošné
	17:30 - 18:15	led
	18:30 - 19,15	led
	19:30	odjezd busem do Zruče
	20:00	večeře
	21:45	druhá večeře
	22:00	večerka

20.07.2016
Středa

7:30	budíček
7:45	snídaně
8:30 - 9:30	síla + kompenzační cvičení
9:45	odjezd busem do Třemošné
10:30 - 11,15	led
11:30-12:15	led
13:00	odjezd busem do Zruče
13:15	oběd
13:45-16:15	polední klid
16:30	svačina
16:45	odjezd busem do Třemošné
17:30 - 18:15	led
18:30 - 19,15	led
19:30	odjezd busem do Zruče
20:00	večeře
21:45	druhá večeře
22:00	večerka

21.07.2016
Čtvrtek

7:30	budíček
7:45	snídaně
8:30 - 9:30	síla + kompenzační cvičení
9:45	odjezd busem do Třemošné
10:30 - 11,15	led
11:30-12:15	led
13:00	odjezd busem do Zruče
13:15	oběd
13:45-15:15	polední klid
15:30	svačina
15:45	odjezd busem do Třemošné
16:45 - 17:45	led
18:00	Ukončení akce