



### Program

Výběrový kemp VTM  
ICE ARÉNA Košutka  
18. - 21.4.2023  
TEAM "PATERA"



### Program

Výběrový kemp VTM  
ICE ARÉNA Košutka  
18. - 21.4.2023  
TEAM "ŠLÉGR"



Datum	Čas	Činnost
18.4. Úterý	9:00	Zahájení kempu, uvítání, představení realizačních týmů a rozdělení hráčů
	9:30	Meeting s kustodem v kabině
	10:00-10:45	<b>Kontrolní testy na suchu</b>
	11:00	Meeting v kabině + svačina v kabině
	11:30-12:30	<b>60' Led      Kontrolní test na ledě</b>
	12:40-13:00	Výklus + protažení
	13:15	Check-in na hotelu
	13:30	Oběd
	14:00-15:15	Odpočinek
	15:30	Svačina
	16:00-17:00	Meeting
	17:10-17:30	Rozcvičení, zapracování
	18:00-19:15	<b>75' Led      15'brankáři</b>
	19:30-19:50	Vyklusání+protažení
	20:00	Večeře
	20:30	<b>Hodnocení dne</b>
	21:30	Druhá večeře
	22:00	Večerka

Datum	Čas	Činnost
18.4. Úterý	9:00	Zahájení kempu, uvítání, představení realizačních týmů a rozdělení hráčů
	9:20	Meeting s kustodem v kabině
	9:30-9:50	Rozcvičení, zapracování
	10:15-11:15	<b>60' Led      Kontrolní test na ledě</b>
	11:30	Protažení a svačina v kabině
	12:00-12:45	<b>Kontrolní testy na suchu</b>
	12:45-13:00	Protažení
	13:15	Check-in na hotelu
	13:30	Oběd
	14:00-15:15	Odpočinek
	15:30	Svačina a meeting před tréninkem
	15:50-16:10	Rozcvičení
	16:30-17:45	<b>75' Led      15' brankáři</b>
	18:00-18:20	Vyklusání+protažení
	18:45-19:30	Meeting
	20:00	Večeře
	20:30	<b>Hodnocení dne</b>
	21:30	Druhá večeře
	22:00	Večerka

**19.4.** 8:00 Snídaně  
**Středa** 9:30-10:00 Meeting v kabině - příprava na trénink  
10:00-10:30 Rozcvičení, zapracování  
**11:00-12:15 75' Led 15' brankáři**  
12:30-12:50 Výklus + protažení  
13:00 Oběd  
13:30-14:45 Odpočinek  
15:00 Svačina  
15:15-16:00 Meeting - příprava na utkání  
16:00-16:30 Rozcvičení, zapracování  
**17:00-19:15 Utkání týmů**  
19:30-19:50 Výklus + protažení  
20:00 Večeře  
20:30 **Hodnocení dne**  
21:30 Druhá večeře  
22:00 Večerka

**20.4.** 8:00 Snídaně  
**Čtvrtek** 8:30 Meeting v kabině - příprava na trénink  
8:50- 9:10 Rozcvičení, zapracování  
**9:30-10:45 75' Led 15' brankáři**  
11:00-11:30 Protažení  
13:00 Oběd  
13:30-14:45 Odpočinek  
15:00 Svačina  
15:15-16:00 Meeting - příprava na utkání  
16:10-16:30 Rozcvičení, zapracování  
**17:00-19:15 Utkání týmů**  
19:30-19:50 Výklus + protažení  
20:00 Večeře  
20:30 **Hodnocení dne**  
21:30 Druhá večeře

**19.4.** 8:00 Snídaně  
**Středa** 8:30 Meeting v kabině - příprava na trénink  
8:50- 9:10 Rozcvičení, zapracování  
**9:30-10:45 75' Led 15' brankáři**  
11:00-12:00 Ukázka tréninku off ice  
11:45-12:15 Protažení  
13:00 Oběd  
13:30-14:45 Odpočinek  
15:00 Svačina  
15:15-16:00 Meeting - příprava na utkání  
16:15-16:35 Rozcvičení, zapracování  
**17:00-19:15 Utkání týmů**  
19:30-19:50 Výklus + protažení  
20:00 Večeře  
20:30 **Hodnocení dne**  
21:30 Druhá večeře  
22:00 Večerka

**20.4.** 8:00 Snídaně  
**Čtvrtek** 9:00-10:00 Meeting v kabině - příprava na trénink  
10:00-10:30 Rozcvičení, zapracování  
**11:00-12:15 75' Led 15' brankáři**  
12:30-12:50 Výklus + protažení  
13:00 Oběd  
13:30-14:45 Odpočinek  
15:00 Svačina  
15:15-16:00 Meeting - příprava na utkání  
16:10-16:30 Rozcvičení, zapracování  
**17:00-19:15 Utkání týmů**  
19:30-19:50 Výklus + protažení  
20:00 Večeře  
20:30 **Hodnocení dne**  
21:30 Druhá večeře

	22:00	Večerka
<b>21.4.</b>	8:00	Snídaně
<b>Pátek</b>	9:00-9:45	Meeting - příprava na utkání
	10:00-10:30	Rozcvičení, zapracování
	<b>11:00-13:15</b>	<b>Utkání týmů</b>
	13:30	Výklus + protažení
	<b>14:00</b>	<b>Ukončení akce, balíček na cestu</b>

	22:00	Večerka
<b>21.4.</b>	8:00	Snídaně
<b>Pátek</b>	9:00-9:45	Meeting - příprava na utkání
	10:00-10:30	Rozcvičení, zapracování
	<b>11:00-13:15</b>	<b>Utkání týmů</b>
	13:30	Výklus + protažení
	<b>14:00</b>	<b>Ukončení akce</b>