



BRANKÁŘI U15

PROGRAM JEDNODENNÍHO KEMPU ČSLH

| ČAS | UDÁLOST | TÉMA |
|---------------|----------------|---|
| 08:15 | Sraz | |
| 08:45 – 09:15 | Off ice | Dynamické rozcvičení Práce s tenisáky |
| 09:45 – 10:45 | Led 1 | Adaptive skating Hra zpoza brány, zóny 1 - 4 |
| 11:00 – 12:00 | Led 2 | Aktivní paže |
| 12:15 | Oběd | |
| 13:00 – 13:45 | Teorie | Trénink brankáře |
| 14:00 | Ukončení kempu | |

