



BRANKÁŘI U15

PROGRAM JEDNODENNÍHO KEMPU ČSLH

ČAS	UDÁLOST	TÉMA
9:00	Sraz	
9:30 – 10:30	Off ice	Dynamické rozcvičení Práce s tenisáky
11:00 – 12:00	Led 1	Adaptive skating Hra zpoza brány, zóny 1 - 4
12:15 – 13:15	Led 2	Aktivní paže
13:45	Oběd	
14:15 – 15:00	Teorie	Video rozbor natočených tréninků Trénink brankáře v klubu
15:00	Ukončení kempu	

