

Program reprezentace U16 soustředění v Třemošné (22. – 26. května 2011)

Sraz : NEDĚLE 22.5. v 10:00 ZS TŘEMOŠNÁ
Konec akce : ČTVRTEK 26.5. 15:00 ZS TŘEMOŠNÁ

Ubytování : SPORT HOTEL ZRUČ

NEDĚLE 22.5.	sraz	10:00
	trénink sucho	11:00 – 11:30
	trénink led	12:00 – 13:30
	odjezd do hotelu	14:00
	svačina	16:00
	odjezd na ZS	16:30
	trénink led	17:15 – 18:45
	výběh	19:00 – 19:30
	odjezd do hotelu	20:00
	večeře	20:15
	večerka	22:00
PONDĚLÍ 23.5.	snídaně	7:00
	odjezd na ZS	7:30
	trénink led	8:15 – 9:00, 9:15 – 10:00
	trénink posilovna	10:15 – 10:45
	odjezd do hotelu	11:15
	oběd	11:30
	svačina	13:30
	odjezd na ZS	14:00
	trénink led	14:45 – 15:30, 15:45 – 16:30
	výběh	16:45 – 17:15
	odjezd do hotelu	18:00
	večeře	18:30
	večerka	22:00

ÚTERÝ 24.5.

snídaně	7:00
odjezd na ZS	7:30
trénink led	8:15 – 9:00, 9:15 – 10:00
trénink posilovna	10:15 – 10:45
odjezd do hotelu	11:15
oběd	11:30
svačina	13:30
odjezd na ZS	14:00
trénink led	14:45 – 15:30, 15:45 – 16:30
výběh	16:45 – 17:15
odjezd do hotelu	18:00
večeře	18:30
večerka	22:00

STŘEDA 25.5.

snídaně	7:00
odjezd na ZS	7:30
trénink led	8:15 – 9:00, 9:15 – 10:00
trénink posilovna	10:15 – 10:45
odjezd do hotelu	11:15
oběd	11:30
svačina	13:30
odjezd na ZS	14:00
trénink led	14:45 – 15:30, 15:45 – 16:30
výběh	16:45 – 17:15
odjezd do hotelu	18:00
večeře	18:30
večerka	22:00

ČTVRTEK 26.5.

snídaně	6:45
odjezd na ZS	7:15
trénink led	8:00 – 8:45, 9:00 – 9:45
trénink posilovna	10:00 – 10:30
odjezd do hotelu	11:00
oběd	11:15
odjezd na ZS	12:15
trénink led	13:00 – 14:30

konec akce