

Program reprezentace U16 soustředění v Litoměřicích (19. – 23. června 2011)

Sraz: Neděle 19. 6. 15:30 ZS Litoměřice
Konec akce: Čtvrtek 23. 6. 15:00 ZS Litoměřice

Ubytování: ZS Litoměřice

NEDĚLE 19. 6.	sraz	15:30
	trénink led	16:45-17:30, 17:45-18:30
	výběh	18:45-19:15
	večeře	20:00
	večerka	22:00
PONDĚLÍ 20. 6.	snídaně	07:00
	trénink led	08:15 – 09:00, 09:15 – 10:00
	trénink posilovna	10:15 – 10:45
	oběd	11:30
	svačina	13:45
	trénink led	14:45 – 15:30, 15:45 – 16:30
	výběh	16:45 – 17:15
	večeře	18:00
	trénink sucho	19:00-19:30
	večerka	22:00
ÚTERÝ 21. 6.	snídaně	07:00
	trénink led	08:15 – 09:00, 09:15 – 10:00
	trénink posilovna	10:15 – 10:45
	oběd	11:30
	svačina	13:45
	trénink led	14:45 – 15:30, 15:45 – 16:30
	výběh	16:45 – 17:15
	večeře	18:00
	trénink sucho	19:00-19:30
	večerka	22:00

STŘEDA 22 . 6.

snídaně	07:00
trénink led	08:15 – 09:00, 09:15 – 10:00
trénink posilovna	10:15 – 10:45
oběd	11:30
svačina	13:45
trénink led	14:45 – 15:30, 15:45 – 16:30
výběh	16:45 – 17:15
večeře	18:00
trénink sucho	19:00-19:30
večerka	22:00

ČTVRTEK 23. 6.

snídaně	07:00
trénink led	08:15 – 09:00, 09:15 – 10:00
trénink posilovna	10:15 – 10:45
oběd	11:15
trénink led	13:00 – 14:30

konec akce