

PROGRAM REPREZENTACE U16

Soustředění v Kravařích, 7. až 11. června 2013

Sraz: Pátek 7. 6. v 13.30 na ZS v Kravařích
Konec: Úterý 11. 6. v 18.00 na ZS v Kravařích

Pátek: 7.6. Sraz 13.30
Trénink sucho 14.30 – 15.00
Trénink led 15.30 – 17.15
Výběh 17.30 – 18.00
Večeře 18.30
Svačina 21.30
Večerka 22.00

Sobota 8.6. Budíček 6.45
Snídaně 7.00
Trénink led 8.30 – 10.15
Trénink sucho 10.30 – 11.30
Oběd 12.00
Svačina 13.45
Trénink sucho 14.15 – 15.00
Trénink led 15.30 – 17.15
Výběh 17.30 – 18.00
Večeře 18.30
Svačina 21.30
Večerka 22.00

Neděle 9.6. Budíček 6.45
Snídaně 7.00
Trénink led 8.30 – 10.15
Trénink sucho 10.30 – 11.30
Oběd 12.00
Svačina 13.45
Trénink sucho 14.15 – 15.00
Trénink led 15.30 – 17.15
Výběh 17.30 – 18.00
Večeře 18.30
Svačina 21.30
Večerka 22.00

Pondělí 10.6.	Budíček	6.45
	Snídaně	7.00
	Trénink led	8.30 – 10.15
	Trénink sucho	10.30 – 11.30
	Oběd	12.00
	Svačina	13.45
	Trénink sucho	14.15 – 15.00
	Trénink led	15.30 – 17.15
	Výběh	17.30 – 18.00
	Večeře	18.30
	Svačina	21.30
	Večerka	22.00

Úterý 11.6.	Budíček	6.45
	Snídaně	7.00
	Trénink led	8.30 – 10.15
	Trénink sucho	10.30 – 11.30
	Oběd	12.00
	Svačina	13.45
	Trénink sucho	14.15 – 15.00
	Trénink led	15.30 – 17.15
	Konec akce	18.00