

Program reprezentace U16

Soustředění v Písku, tři utkání s Ruskem, 16. - 22. prosince 2013

Sraz: pondělí 16. prosince v 18:00 ZS v Písku

Konec akce: neděle 22. prosince po skončení utkání na ZS Písek

Pondělí 16.12.2013

Sraz ZS Písek	18:00
Rehabilitace	18:30
Odjezd na hotel	20:00
Večeře	20:30
Večerka	22:00

Úterý 17.12.2013

Budíček	7:15
Snídaně	7:30
Odjezd na ZS	8:00
Trénink sucho	8:30-9:00
Trénink led	9:30-11:00
Odjezd na hotel	11:45
Oběd + polední klid	12:00
Svačina	14:30
Odjezd na ZS	15:00
Trénink sucho	15:30-16:00
Trénink led	16:30-17:45
Výběh	18:00
Odjezd na hotel	19:00
Večeře	19:30
Svačina	21:30
Večerka	22:00

Středa 18.12.2013

Budíček	7:15
Snídaně	7:30
Odjezd na ZS	8:00
Trénink sucho	8:30-9:00
Trénink led	9:30-11:00
Odjezd na hotel	11:45
Oběd + polední klid	12:00
Svačina	14:30
Odjezd na ZS	15:00
Trénink sucho	15:30-16:00
Trénink led	16:30-17:45
Výběh	18:00
Odjezd na hotel	19:00
Večeře	19:30
Svačina	21:30
Večerka	22:00

Čtvrtek 19.12.2013

Budíček	7:15
Snídaně	7:30
Odjezd na ZS	8:00
Trénink sucho	8:30-9:00
Trénink led	9:30-11:00
Odjezd na hotel	11:45
Oběd + polední klid	12:00
Svačina	14:30
Odjezd na ZS	15:00
Trénink sucho	15:30-16:00
Trénink led	16:30-17:45
Výběh	18:00
Odjezd na hotel	19:00
Večeře	19:30
Svačina	21:30
Večerka	22:00

Pátek 20.12.2013

Budíček	7:45
Snídaně	8:00
Odjezd na ZS	8:30
Trénink sucho	9:00-9:30
Trénink led	10:00-11:00
Odjezd na hotel	11:30
Oběd + polední klid	11:45
Svačina	14:30
Odjezd na ZS	15:00
Utkání CZE – RUS, Soběslav	18:00-20:00
Večeře	21:30
Večerka	22:00

Sobota 21.12.2013

Budíček	7:45
Snídaně	8:00
Odjezd na ZS	8:30
Trénink sucho	9:00-9:15
Trénink led	9:45-10:30
Oběd + polední klid	11:30
Odjezd na ZS	13:30
Utkání CZE – RUS, Strakonice	16:00-18:00
Večeře	19:30
Večerka	22:00

Neděle 22.12.2013

Budíček	7:30
Snídaně	8:00
Odjezd na ZS Písek	10:30
Utkání CZE – RUS	13:00-15:30
Ukončení akce ZS Písek	16:00