

Program reprezentace U18

Soustředění v Třemošné, 30. května - 3. června 2014

Sraz: Pátek 30.5.2014 ZS Třemošná
Trénink: ZS Třemošná Sportovní areál Zruč

Pátek 30.5.2014

9:00	sraz
9:30	sucho posilovna+hřiště
10:30-11:15	led I
11:30-12:15	led II
12:45	bus
13:00	oběd
13:30	odpočinek
15:00	svačina
15:15	bus
15:45	sucho posilovna+hřiště
17:30-19:15	led
19:45	bus
20:00	večeře
20:30	porada
21:30	večeře II
22:00	večerka

Sobota 31.5.2014

7:15	budíček
7:30	snídaně
8:30	sucho Zruč
9:30	bus
10:30-11:15	led I
11:30-12:15	led II
12:45	bus
13:00	oběd
13:30	odpočinek
15:00	svačina
15:15	bus
15:45	sucho posilovna+hřiště
17:30 - 19:15	led
19:45	bus
20:00	večeře I
20:30	porada
21:30	večeře II
22:00	večerka

Neděle 1.6.2014

7:15	budíček
7:30	snídaně
8:30	sucho Zruč
9:30	bus
10:30-11:15	led I
11:30-12:15	led II
12:45	bus
13:00	oběd
13:30	odpočinek
15:00	svačina
15:15	bus
15:45	sucho posilovna+hřiště

17:30 - 19:15	led
19:45	bus
20:00	večeře I
20:30	porada
21:30	večeře II
22:00	večerka

Pondělí 2.6.2014

7:15	budíček
7:30	snídaně
8:30	sucho Zruč
9:30	bus
10:30-11:15	led I
11:30-12:15	led II
12:45	bus
13:00	oběd
13:30	odpočinek
15:00	svačina
15:15	bus
15:45	sucho posilovna+hřiště
17:30 - 19:15	led
19:45	bus
20:00	večeře I
20:30	porada
21:30	večeře II
22:00	večerka

Úterý 3.6.2014

7:15	budíček
7:30	snídaně
8:00	bus
8:30	sucho ZS
9:45-10:45	led útočníci
11:30	bus útočníci
11:00-12:00	led obránci
12:00	oběd - útočníci ukončení
12:30	bus obránci
12:45	oběd - obránci
13:30	bus obránci
14:30-15:30	led obránci
16:00	svačina + ukončení obránci