

Program reprezentace U18

Soustředění v Třemošné, 25. - 29. července 2015

Sraz hráčů v sobotu 25. července 2015 v 10:15 na ZS Třemošná

Konec akce ve středu 29. července 2015 v 11:30 na ZS Třemošná

Sobota 25.7.2015

Sraz na ZS Třemošná	10:15
Trénink led	11:00-12:15
Odjezd na hotel	12:45
Oběd + polední klid	13:00
Svačina	15:30
Výběh na ZS	16:15
Trénink sucho	16:30-17:00
Trénink led	17:30-18:45
Výběh na hotel	19:15
Večeře	20:00
Svačina	21:30
Večerka	22:00

Neděle 26.7.2015

Budíček	7:45
Snídaně	8:00
Odjezd na ZS	8:45
Trénink sucho	9:00-10:00
Trénink led	10:30-12:15
Odjezd na hotel	12:30
Oběd + polední klid	13:00
Svačina	15:30
Výběh hotel-ZS	16:15
Trénink sucho	16:30-17:00
Trénink led	17:30-18:45
Výběh ZS-hotel	19:00
Regenerace	19:15-20:15
Večeře	20:15
Svačina	21:30
Večerka	22:00

Pondělí 27.7.2015

Budíček	7:45
Snídaně	8:00
Odjezd na ZS	8:45
Trénink sucho	9:00-10:00
Trénink led	10:30-12:15
Odjezd na hotel	12:30
Oběd + polední klid	13:00
Svačina	15:30
Výběh hotel-ZS	16:15
Trénink sucho	16:30-17:00
Trénink led	17:30-18:45
Výběh ZS-hotel	19:00
Regenerace	19:15-20:15
Večeře	20:15
Svačina	21:30
Večerka	22:00

Úterý 28.7.2015

Budíček	7:45
Snídaně	8:00
Odjezd na ZS	8:45
Trénink sucho	9:00-10:00
Trénink led	10:30-12:15
Odjezd na hotel	12:30
Oběd + polední klid	13:00
Svačina	15:30
Výběh hotel-ZS	16:15
Trénink sucho	16:30-17:00
Trénink led	17:30-18:45
Výběh ZS-hotel	19:00
Regenerace	19:15-20:15
Večeře	20:15
Svačina	21:30
Večerka	22:00

Středa 29.7.2015

Budíček	7:45
Snídaně	8:00
Odjezd na ZS	8:30
Trénink led	9:45-10:45
Výběh	11:00-11:15
Ukončení akce – ZS Třemošná	11:30