



Program HOCKEY GOALIE CLINIC

Akce: brankářský kemp – Třinec

Datum: 20.7. - 26.7.2019



20.7.2019 – SOBOTA			23.7.2019 – ÚTERÝ		
	Čas	Činnost			
	10:00 hod.	Sraz na ZS WERK aréna		6:00 hod.	Budíček
	11:00 hod.	Zpracování		6:25 hod.	Přesun na zs
	12:00 – 13:00 hod.	Trénink na ledě 1		6:40 - 7:00 hod.	svačina
	13:30 hod.	Přesun na holet STEELHOUSE		7:30-8:30 hod	Trénink na ledě 1
	13:45 -14:00 hod.	Ubytovaní		08:50 hod.	Přesun na STEELHOUSE
	14:00-14:30 hod.	Oběd STEELHOUSE		09:00 hod.	Snídaní STEELHOUSE
	14:30-15:30 hod.	Odpočinek		9:40 hod.	Přesun na zs
	15:45 hod.	Přesun na Werk arénu		10:00 - 10:45	trénink sucho 1
	16:00-16:30 hod.	Trénink na suchu		10:45 - 11:00 hod.	Hygiena
	17:00-18:00 hod.	Trénink na ledě 2		11:00 hod.	Přesun na STEELHOUSE
	19:00 – 19:30 hod.	Večere STEELHOUSE		11:15-12:00 hod.	Oběd STEELHOUSE
	20:00 hod.	Večerka		12:00 – 13:00 hod.	Odpočinek
				13:15 hod.	Přesun na zs
				13:30 - 14:00	videorozbor
				14:30-15:30 hod.	Trénink na ledě 2
				16:00- 18:30 hod.	Trénink sucho 2, hry, bazén
				18:45 hod.	Přesun na STEELHOUSE
				19:00-19:30 hod.	Večeře STEELHOUSE
				21:00 hod.	Večerka
21.7.2019 – NEDĚLE			22.7.2019 – STŘEDA		
	7:00hod.	Budíček		6:00 hod.	Budíček
	7:15-7:30 hod.	Výběh		6:25 hod.	Přesun na zs
	7:30-8:15 hod.	Snídaně MINI-WERK		6:40 - 7:00 hod.	svačina
	8:15 - 8:30	zpracování		7:30-8:30 hod	Trénink na ledě 1
	9:00-10:00 hod.	Trénink na ledě 1		08:50 hod.	Přesun na STEELHOUSE
	10:15-10:45 hod.	Svačina		09:00 hod.	Snídaní STEELHOUSE
	10:45-11:30 hod.	Videorozbor		9:40 hod.	Přesun na zs
	11:30 - 11:45	zpracování		10:00 - 10:45	trénink sucho 1
změna!!!!!!!	12:15-13:15 hod.	Trénink na ledě 2	změna!!!!!!!	10:45 - 11:00 hod.	Hygiena
	13:45-14:15 hod.	Oběd STEELHOUSE		11:00 hod.	Přesun na STEELHOUSE
	14:15-15:30 hod.	Odpolední klid		11:15-12:00 hod.	Oběd STEELHOUSE
	15:30-15:45 hod.	Přesun do tělocvičny		12:00 – 13:00 hod.	Odpočinek
	15:45-16:45 hod.	Trénink na suchu 2		13:15 hod.	Přesun na zs
	16:45-17:00 hod.	Svačina		13:30 - 14:00	videorozbor
	17:00-18:30 hod.	Koupaliště-plavání závody		14:30-15:30 hod.	Trénink na ledě 2
	19:00-19:30 hod.	Večeře STEELHOUSE		16:00- 18:30 hod.	Trénink sucho 2, hry, bazén
	21:00 hod.	Večerka		18:45 hod.	Přesun na STEELHOUSE
				19:00-19:30 hod.	Večeře STEELHOUSE
				21:00 hod.	Večerka
22.7.2019 – PONDĚLÍ			25.7.2019 – ČTVRTEK		
	6:00 hod.	Budíček		6:00 hod.	Budíček
	6:25 hod.	Přesun na zs		6:25 hod.	Přesun na zs
	6:40 - 7:00 hod.	svačina		6:40 - 7:00 hod.	svačina
	7:30-8:30 hod	Trénink na ledě 1		7:30-8:30 hod	Trénink na ledě 1
	08:50 hod.	Přesun na STEELHOUSE		08:50 hod.	Přesun na STEELHOUSE
	09:00 hod.	Snídaní STEELHOUSE		09:00 hod.	Snídaní STEELHOUSE
	9:40 hod.	Přesun na zs		9:40 hod.	Přesun na zs
	10:00 - 10:45	trénink sucho 1		10:00 - 10:45	trénink sucho 1
	10:45 - 11:00 hod.	Hygiena		10:45 - 11:00 hod.	Hygiena
	11:00 hod.	Přesun na STEELHOUSE		11:00 hod.	Přesun na STEELHOUSE
	11:15-12:00 hod.	Oběd STEELHOUSE		11:15-12:00 hod.	Oběd STEELHOUSE
	12:00 – 13:00 hod.	Odpočinek		12:00 – 13:00 hod.	Odpočinek
	13:15 hod.	Přesun na zs		13:15 hod.	Přesun na zs
	13:30 - 14:00	videorozbor		13:30 - 14:00	videorozbor
	14:30-15:30 hod.	Trénink na ledě 2		14:30-15:30 hod.	Trénink na ledě 2
	16:00- 18:30 hod.	Trénink sucho 2, hry, bazén		16:00- 18:30 hod.	Trénink sucho 2, hry, bazén
	18:45 hod.	Přesun na STEELHOUSE		18:45 hod.	Přesun na STEELHOUSE
	19:00-19:30 hod.	Večeře STEELHOUSE		19:00-19:30 hod.	Večeře STEELHOUSE
	21:00 hod.	Večerka		21:00 hod.	Večerka
26.7.2019 – PATEK					
	6:30 hod.	Budíček		6:30 hod.	Budíček
	6:45 hod.	Přesun na zs-svačina		6:45 hod.	Přesun na zs-svačina
	7:30-8:30 hod	Trénink na ledě 1		7:30-8:30 hod	Trénink na ledě 1
	08:50 hod.	Přesun na STEELHOUSE		08:50 hod.	Přesun na STEELHOUSE
	09:00 hod.	Snídaní STEELHOUSE		09:00 hod.	Snídaní STEELHOUSE
	9:30-10:15 hod.	odpočinek		9:30-10:15 hod.	odpočinek
	10:15 hod.	Přesun na zs		10:15 hod.	Přesun na zs
	10:30-11:30 hod.	trénink sucho 1		10:30-11:30 hod.	trénink sucho 1
	11:30-12:00 hod.	Hygiena, balení		11:30-12:00 hod.	Hygiena, balení
		Přesun na STEELHOUSE			Přesun na STEELHOUSE
	12:00-12:30 hod.	Oběd STEELHOUSE		12:00-12:30 hod.	Oběd STEELHOUSE
				12:30 hod.	Konec kempu HGC