

HOCKEY TALENT SCHOOL

PROGRAM JEDNODENNÍCH JARNÍCH KEMPŮ

SKUPINA BÍLÍ

24.5.2020 (Neděle)

Sraz na ZS	9:15 hod.
Warm - up (před ledem)	9:25 - 9:40 hod.
Představení TJ na ledě (trenér v kabině)	10:10 - 10:15 hod.
1. TJ - led	10:15 - 11:15 hod.
Feedback z tréninku na ledě (trenér v kabině)	11:20 - 11:25 hod.
Odpočinek (svačina)	11:25 - 12:00 hod.
TJ na suchu (děti) / Přednáška (rodiče)	12:00 - 12:45 hod.
Odpočinek (svačina)	12:50 - 13:30 hod.
Představení TJ na ledě (trenér v kabině)	13:55 - 14:00 hod.
2. TJ - led	14:00 - 15:00 hod.
Video rozbor z TJ na ledě (trenér v kabině)	15:10 - 15:20 hod.
Ukončení	15:20 hod.

31.5.2020 (Neděle)

Sraz na ZS	8:00 hod.
Warm - up (před ledem)	8:10 - 8:25 hod.
Představení TJ na ledě (trenér v kabině)	8:25 - 8:30 hod.
1. TJ - led	9:00 - 10:00 hod.
Feedback z tréninku na ledě (trenér v kabině)	10:05 - 10:15 hod.
Odpočinek (svačina)	10:15 - 11:15 hod.
TJ na suchu (děti) / Přednáška (rodiče)	11:15 - 12:00 hod.
Odpočinek (svačina)	12:00 - 13:15 hod.
Video rozbor z TJ na ledě (trenér v kabině)	13:15 - 13:25 hod.
Představení TJ na ledě (trenér v kabině)	13:25 - 13:30 hod.
2. TJ - led	14:00 - 15:00 hod.
Feedback z tréninku na ledě (trenér v kabině)	15:00 - 15:10 hod.
Ukončení	15:10 hod.

7.6.2020 (Neděle)

Sraz na ZS	9:15 hod.
Warm - up (před ledem)	9:25 - 9:40 hod.
Představení TJ na ledě (trenér v kabině)	10:10 - 10:15 hod.
1. TJ - led	10:15 - 11:15 hod.
Feedback z tréninku na ledě (trenér v kabině)	11:20 - 11:25 hod.
Odpočinek (svačina)	11:25 - 12:00 hod.
TJ na suchu (děti) / Přednáška (rodiče)	12:00 - 12:45 hod.
Odpočinek (svačina)	12:50 - 13:30 hod.
Představení TJ na ledě (trenér v kabině)	13:55 - 14:00 hod.
2. TJ - led	14:00 - 15:00 hod.
Video rozbor z TJ na ledě (trenér v kabině)	15:10 - 15:20 hod.
Ukončení	15:20 hod.

14.6.2020 (Neděle)

Sraz na ZS	8:00 hod.
Warm - up (před ledem)	8:10 - 8:25 hod.
Představení TJ na ledě (trenér v kabině)	8:25 - 8:30 hod.
1. TJ - led	9:00 - 10:00 hod.
Feedback z tréninku na ledě (trenér v kabině)	10:05 - 10:15 hod.
Odpočinek (svačina)	10:15 – 11:15 hod.
TJ na suchu (děti) / Přednáška (rodiče)	11:15 - 12:00 hod.
Odpočinek (svačina)	12:00 - 13:15 hod.
Video rozbor z TJ na ledě (trenér v kabině)	13:15 - 13:25 hod.
Představení TJ na ledě (trenér v kabině)	13:25 - 13:30 hod.
2. TJ - led	14:00 – 15:00 hod.
Feedback z tréninku na ledě (trenér v kabině)	15:00 – 15:10 hod.
Ukončení	15:10 hod.