

# Program soustředění

Program soustředění	
<b>Čtvrtek</b>	
16:00hod.	odjezd hala Bělá
18:00hod.	příjezd + ubytování
19:00-20:00hod.	večeře
20:00-21:00hod.	volno a seznámení s chalupou
21:00-22:00hod.	seznámení s programem pobytu
22:00hod.	večerka
<b>Pátek</b>	
6:45-7:00hod.	budíček
7:00-8:30hod.	rozcvička + běh
8:30-9:15hod.	snídaně
9:15-12:00hod.	volné trénování s trenéry
12:00-13:00hod.	oběd
13:00-14:00hod.	osobní volno
14:00-18:00hod.	sportovní disciplíny
18:00-19:00hod.	večeře
19:00-20:00hod.	vyhodnocení disciplín a povídání s trenéry o pravidlech
20:00-21:00hod.	projekce foto + video
21:00-22:00hod.	přání hráčů a jejich vyjádření
22:00hod.	večerka
<b>Sobota</b>	
6:45-7:00hod.	budíček
7:00-8:30hod.	rozcvička + běh
8:30-9:15hod.	snídaně
9:15-12:00hod.	volné trénování s trenéry
12:00-13:00hod.	oběd
13:00-14:00hod.	osobní volno
14:00-17:00hod.	sportovní disciplíny
17:00-18:00hod.	teorie jednotlivých postů + ukázka v praxi
18:00-19:00hod.	večeře
19:00-20:00hod.	test z pravidel a celkové vyhodnocení s disciplín
20:00-22:00hod.	Video + zhodnocení dne
22:00hod.	večerka
<b>Neděle</b>	
6:45-7:00hod.	budíček
7:00-8:30hod.	rozcvička + běh
8:30-9:15hod.	snídaně
9:15-12:00hod.	volné trénování s trenéry ( kolotoč )
12:00-13:00hod.	oběd
13:00-14:00hod.	osobní volno
14:00-17:00hod.	společná procházka ( okruh cca. 5 km )

17:00-18:00hod.	teorie jednotlivých postů + ukázka v praxi
18:00-19:00hod.	večeře
19:00-20:00hod.	teorie jednotlivých postů + ukázka v praxi
20:00-20:30hod.	zhodnocení dne
20:30-22:00hod.	stezka odvahy
22:00hod.	večerka
<b>Pondělí</b>	
6:45-7:00hod.	budíček
7:00-8:30hod.	rozcvička + běh
8:30-9:15hod.	snídaně
9:15-12:00hod.	volné trénování s trenéry
12:00-13:00hod.	oběd
13:00-15:00hod.	osobní volno + balení
15:00hod.	odjezd :-)