

PŘÍMĚSTSKÝ HOKEJOVÝ KEMP 16.08. – 20.08.2021

Den	Čas	Program činnosti
Pondělí 16.08.2021	07:30 – 08:00	Sraz, Akreditace účastníků
	08:30 – 09:45	Trénink led – stanoviště
	10:15	Svačina
	10:45 – 11:45	Suchý trénink
	12:45	Oběd
	13:45 – 14:15	Příprava na trénink
	14:15 – 15:30	Trénink led - Hra
	15:40 – 16:00	Protahování, kompenzační cvičení, výběh
	16:00	Ukončení dne
Úterý 17.08.2021	07:45	Sraz ZS
	08:30 – 09:45	Trénink led – stanoviště
	10:15	Svačina
	10:45 – 11:45	Suchý trénink
	12:45	Oběd
	13:45 – 14:15	Příprava na trénink
	14:15 – 15:30	Trénink led - Hra
	15:40 – 16:00	Protahování, kompenzační cvičení, výběh
	16:00	Ukončení dne
Středa 18.08.2021	07:45	Sraz ZS
	08:30 – 09:45	Trénink led – stanoviště
	10:15	Svačina
	10:45 – 11:45	Suchý trénink
	12:45	Oběd
	13:45 – 14:15	Příprava na trénink
	14:15 – 15:30	Trénink led - Hra
	15:40 – 16:00	Protahování, kompenzační cvičení, výběh
	16:00	Ukončení dne
Čtvrtek 19.08.2021	07:45	Sraz ZS
	08:30 – 09:45	Trénink led – stanoviště
	10:15	Svačina
	10:45 – 11:45	Suchý trénink
	12:45	Oběd
	13:45 – 14:15	Příprava na trénink
	14:15 – 15:30	Trénink led - Hra
	15:40 – 16:00	Protahování, kompenzační cvičení, výběh
	16:00	Ukončení dne
Pátek 20.08.2021	07:15 – 07:30	Sraz ZS, Odjezd BUS Hodonín
	09:00 – 11:00	Mladší žáci: zápas SHKM Hodonín – UO Svačina, oběd (balíčky)
	11:00 – 13:00	Starší žáci: zápas SHKM Hodonín – UO
	13:30 – 14:00	Odjezd BUS Uh.Ostroh
	15:00	Ukončení dne a KEMPU