



CYCLING ACADEMY

TERMÍN SOBOTY 3.3. - SOBOTA 10.3. 2018 CYCLING ACADEMY POCTA

Plán soustředění ŽACLEŘ - PRKENÝ DŮL

SOBOTA 3.3. 2018

9:40 hod	sraz ul.U Kempinku až u vody (velký prostor na parkování)
10:00 hod	odjezd
12:45 hod cca	příjezd k chatám (horní parkoviště)
13:00 hod	oběd
13:30 – 15:45 hod	procházka po obědě nebo trénink na UMT
16:00 hod	ubytování na chatě
17:15 - 18:00 hod	info o soustředění v herně (místnost pod restaurací)
18:00 hod	večeře
19:30 hod	video z tréninků (plavání Martin) a soustředění v roce 2017
20:00 hod	druhá večeře
20:30 hod	večerka ročník 2009 a mladší
21:00 hod	večerka ročník 2008 a starší

NEDĚLE 4.3. 2018

7:45 hod	budíček
8:00 hod	snídaně
9:45 – 12:30 hod	TJ běh, běžky, boby (převléknoutí ponožek a na oběd)
13:00 hod	oběd
14:30 - 16:00 hod	TJ UMT
16:00 – 17:30 hod	sprcha - odpočinek
17:30 – 18:00 hod	herna - protažení info o pravidlech na sjezdovkách po celý týden
18:00 hod	večeře
19:00 hod	posilování - strečink na dvě skupiny
21:00 hod	večerka obě skupiny

PONDĚLÍ 5.3. 2018

7:30 hod	budíček (starší skupina běh pod vedením Libora)
8:00 hod	snídaně
9:00 – 14:30 hod	TJ lyže sjezdovky 14:00 hod oběd
11:30 hod	polévka
15:00 – 16:00	TJ běžky
16:30 - 17:30 hod	sprcha odpočinek
17:45 - 18:00 hod	herna - (zhodnocení dne)
18:00 hod	večeře
19:00 – 20:00 hod	sauna whirlpool - regenerace na 3 party
20:00 hod	druhá večeře
20:30 hod	večerka sk.D
21:00 hod	večerka sk.C

ÚTERÝ 6.3. 2018

7:30 hod	budíček (mladší skupina protažení venku)
8:00 hod	snídaně
9:00 - 12:00 hod	TJ lyže (mladší děti můžou od 9:30 hod)
13:00 hod	oběd
13:45 – 15:30 hod	polední klid (spánek mladší skupina 100%)
15:45 – 17:00 hod	TJ při čelovkách - běžky ZÁVODY (od 17:00 -20:30 hod masáže od Libora)
18:00 hod	večeře
18:30 hod	protahování - strečink
18:45- 20:30 hod	pohádka film (druhá večeře)
21:00 hod	večerka

STŘEDA 7.3. 2018

7:55 hod	budíček (ale vstanete 3 minutky zoubky a v 8 u stolu a když né nejsme vojáci)
8:00 hod	snídaně
9:30 - 12:30 hod	TJ lyže sjezdovky ZÁVODY
13:00 hod	oběd
14:30 - 16:00 hod	TJ lyže sjezdovky 15:00 hod svačina + čajík
16:15 – 17:00 hod	TJ síla (čelovky)
18:00 hod	večeře
19:00 – 19:30 hod	TJ Libor střed těla
19:30 - 20:00 hod	TJ Libor střed těla
19:30 - 20:30 hod	sauna / whirlpool- regenerace na 3 party
20:30 hod	druhá věča, večerka

ČTVRTEK 8.3. 2017

8:15 hod	budíček
8:30 hod	snídaně
9:30 – 13:30 hod	TJ lyže sjezdovky, běžky
13:30 hod	oběd
14:30 - 16:00 hod	TJ lyže sjezdovky, běžky
16:15 – 18:00 hod	osobní volno (možnost hokeje - jen takové zablblnutí na UMT - čelovky)
18:00 hod	večeře
19:00 - 20:00 hod	TJ Libor střed těla obě skupiny - druhá večeře

PÁTEK 9.3. 2017

7:55 hod	budíček
8:00 hod	snídaně
9:00 - 13:00 hod	TJ lyže sjezdovky (výměna ponožek a bot)
13:00 hod	oběd
14:30 hod	volný program
17:00 - 18:00 hod	bojovka ale nebát se taková jiná (čelovky) dovednostní úkoly
18:00 hod	večeře
19:00 -20:00 hod	ukončení hry
20:00 - 21:00 hod	sauna / whirlpool - regenerace jen pro ty co chtějí

SOBOTA 10.3. 2018

8:45 hod	budíček
9:00 hod	snídaně
10:00 - 11:00 hod	boby, blbnutí, snowtubing
11:00 hod	polévka - vyhodnocení hry
12:30 hod	odjezd do Prahy
15:00 hod	cca příjezd ul. U Kempinku