

POCTA**TERMÍN SOBOTA 13.8. - SOBOTA 20.8. 2016 CYCLING ACADEMY****Plán soustředění VELKÁ ÚPA – ANIČKA****SOBOTA 13.8. 2016**

8:45 hod sraz ul.U Kempinku až u vody (velký prostor).

9:15 – 9:30 hod odjezd

12:00 cca příjezd k chatě

12:30 hod. oběd

13:00 – 14:30 hod procházka po obědě

15:00 hod info o soustředění

15:30 - 17:30 hod TJ

18:00 hod večeře

19:30 hod posilování – protažení

20:00 hod volný program

20:30 hod druhá večeře

20:30 hod Večerka

NEDĚLE 14.8. 2016

7:45 hod budíček

8:00 hod snídaně

9:30 – 13:00 hod sk 1 TJ okruhy v okolí – Vlašské boudy 4 kola sk 2 pojedou 2 kola

11:30 hod svačina

13:30 hod oběd

14:00 – 15:00 hod odpočinek

15:30 – 17:00 hod TJ intenzita 30 metrů kopce a slalom

17:30 hod protažení

18:00 hod večeře

19:30 hod posilování – protažení, druhá večeře

20:30 hod Večerka

PONDĚLÍ 15.8. 2016

7:30 hod strečink – budíček

8:00 hod. snídaně

9:00 – 12:30 hod TJ Pec

13:00 oběd

13:30 – 15.30 aktivní odpočinek

15:30 hod 30 výběhů nebo 30 minut běh

16:30 hod protažení – strečink

17:00 – 18.00 hod volný program příprava masek

18:00 hod večeře

19.00 – 20:00 hod video tréninku

20:00 hod druhá večeře

20:30 hod Večerka

POCTA - Program LETNÍHO soustředění

ÚTERÝ 16.8. 2016

7:30 hod budíček – strečink

8:00 hod. snídaně

9:30 hod odjezd na TJ Pěnkavčí vrch

10:00 hod. - 13:00 hod. TJ Portášovy boudy – Spálený mlýn (sváča sebou).

13:30 hod. oběd

14:00 – 15:30 hod. polední klid (spánek)

16:00 – 17:30 hod TJ intenzita

18:00 hod. večeře

18:30 hod karneval vyhlašování masek

19:30 hod druhá večeře

20:00 hod - večeřka

STŘEDA 17.8. 2016

8:00 hod. Budíček

8:05 hod. snídaně

10:00 – 16:30 hod TJ Hnědý vrch – Výrovka – Richterova bouda

13:30 hod oběd – Výrovka

15:00 hod Richterova bouda

16:30 – 17:30 hod TJ síla

18:00 hod večeře

19:00 – 20:00 hod turnaj fotbálek zbytek pohovory – cíle

20:30 hod druhá věča, večeřka.

ČTVRTEK 18.8. 2016

7:45 hod. budíček

8:00 hod. snídaně

9:30 – 12:30 hod TJ regenerace dle počasí

13:00 hod oběd

13:00 - 14:30 hod odpočinek

14:30 – 17:30 hod TJ dle stavu dětí

15:30 hod svačina

18:00 hod večeře

19:00 hod TJ Libor

20:00 hod druhá večeře – večeřka

PÁTEK 19.8. 2016

7:45 hod budíček

8:00 hod snídaně

9:30 hod TJ Libor

10:30 – 12:30 hod TJ rozdělení na dvě skupiny

13:00 hod oběd

14:30 – 18:00 hod TJ na 2 skupiny

18:30 hod večeře

19:30 -20:30 hod Libor

21:00 hod večeřka

SOBOTA 20.8. 2016

Program upřesníme dle dohody