



TERMÍN NEDĚLE 8.1. - NEDĚLE 15.1. 2017 CYCLING ACADEMY POCTA

Plán soustředění ŽACLÉŘ - PRKENNÝ DŮL

NEDĚLE 8.1.2017

- 9:40 hod sraz ul.U Kempinku až u vody (velký prostor na parkování)
10:00 hod odjezd
12:30 cca příjezd k chatě
13:00 hod oběd
13:30 – 15:45 hod procházka po obědě a trénink na UMT
16:00 hod ubytování na chatu
17:00 - 18:00 hod info o soustředění v herně (místnost pod restaurací)
18:00 hod večeře
19:30 hod posilování – protažení obě skupiny
20:00 hod druhá večeře
20:30 hod večerka sk. D
21:00 hod večerka sk. C

PONDĚLÍ 9.1.2017

- 7:45 hod budíček
8:00 hod snídaně
9:30 – 12:30 hod TJ lyže sjezdovky
13:00 hod oběd
14:30 - 16:00 hod TJ lyže sjezdovky
16:00 – 17:30 hod sprcha - odpočinek
17:30 – 18:00 hod herna - protažení
18:00 hod večeře
19:00 hod video z tréninků a soustředění
21:00 hod večerka obě skupiny

ÚTERÝ 10.1.2017

- 8:00 hod budíček
8:30 hod snídaně
9:00 – 14:30 hod TJ sjezd lyže sjezdovky 14:30 hod oběd
11:30 hod polévka
14:45 – 16:00 TJ běžky
16:30 - 17:30 hod sprcha odpočinek
17:30 - 18:00 hod herna - protažení
18:00 hod večeře
19:00 – 20:00 hod posilování - protažení
20:00 hod druhá večeře
20:30 hod večerka sk.D
21:00 hod večerka sk.C

STŘEDA 11.1.2017

7:45 hod budíček
8:00 hod snídaně
10:00 - 12:00 hod TJ brusle hokej v Trutnově ostatní běžky areál
13:00 hod oběd
13:45 – 15:30 hod polední klid (spánek)
15:45 – 17:00 hod TJ intenzita UMT
18:00 hod večere
18:30 hod protažení - strečink
19:30 - 20:30 hod sauna / whirlpool- regenerace
21:00 hod večerka

ČTVRTEK 12.1.2017

7:45 hod budíček
8:00 hod snídaně
9:30 - 12:30 hod TJ lyže sjezdovky
13:00 hod oběd
14:30 - 16:00 hod TJ lyže sjezdovky
16:15 – 17:00 hod TJ síla
18:00 hod večere
19:00 – 19:30 hod TJ Libor střed těla
19:30 - 20:00 hod TJ Libor střed těla
20:00 hod druhá věča, večerka

PÁTEK 13.1. 2017

7:45 hod budíček
8:00 hod snídaně
9:30 – 13:30 hod TJ lyže sjezdovky
13:30 hod oběd
15:30 - 16:00 hod TJ běžky závody v areálu
16:30 – 18:00 hod osobní volno
18:00 hod večere
19:00 hod TJ Libor střed těla sk D
19:30 hod TJ Libor střed těla sk C
20:00 hod druhá věča, večerka

SOBOTA 14.1.2017

7:55 hod budíček
8:00 hod snídaně
9:00 - 12:00 hod TJ lyže sjezdovky
12:30 hod oběd
13:30 - 16:30 hod TJ běžky sk D - příroda sk D areál (běžky - sjezdovky kdo jak chce)
18:00 hod večere
19:00 -20:00 hod Libor protažení - strečink po půl hodince
19:30 - 20:30 hod sauna / whirlpool - regenerace

NEDĚLE 15.1. 2017

8:45 hod budíček
9:00 hod snídaně
10:00 - 12:00 hod TJ běžky, UMT, schody, boby
13:00 hod oběd
14:00 hod odjezd do Prahy
16:30 hod cca příjezd ul. U Kempinku