



TERMÍN SOBOTA – 5.8. 2017 – SOBOTA 12.8. 2017

Plán soustředění Žacléř - Prkenný Důl

POCTA CYCLING ACADEMY

sobota 5.8.2017

8:00 hod. sraz ul.U Kempinku až u vody (velký prostor)
8.30 hod odjezd
11:00 - 12:00 hod TJ
12:30 hod. oběd
14:00 hod vybalení
15:00 – 17:00 hod TJ
17:30 hod. seznámení o pravidlech na soustředění
18:00 hod večeře
19:00 hod seznámení o sportovní hře
19:30 hod TJ
20:00 druhá večeře
20:30 hod večeřka

neděle 6.8.2017

7:30 hod. budíček
7:45 hod proběhnutí – strečink
8:00 hod. snídaně
10:00 – 12:00 hod TJ
12:30 hod. oběd
14:30 – 17:00 hod sportovní odpoledne
17:30 hod. zhodnocení dne
18:00 hod. večeře
19:30 závod na kole (rychlost)
20:00 hod. vyhlásování výsledků
21:00 hod. večeřka

pondělí 7.8.2017

7:30 hod. budíček – strečink
8:00 hod. snídaně
10:00 hod. - výlet Adršpach
18:00 hod. večeře
19:00 hod. zhodnocení dne
19:30 hod. opékání buřtek
20:30 hod. noční bojová hra, druhá veče
21:00 hod večeřka

úterý 8.8.2017 volnější den

7:30 hod. budíček – strečink
8:00 hod. snídaně
9:30 hod odjezd na TJ na kolech Bernartice
10:00 hod. - 12:00 hod. TJ (sváča sebou)
12:30 hod. oběd
14:00 - 16:00 hod. polední klid (spánek)
16:30 hod regenerace
18:00 hod. večeře
19:30 hod. soutěže (hala - koš, házení, petanque atd)
21:00 hod. vyhlásování výsledků
21:30 hod - večeřka

středa 9.8.2017

| |
|------------------------------------------------|
| 7:30 hod. budíček – strečink |
| 8:00 hod. snídaně |
| 10:00 - 11:30 hod TJ u rozhledny Eliška |
| 12:00 hod oběd |
| 14:00 hod. výlet |
| 16:00 hod sváča na Žacléřském hřbetu – Rýchory |
| 18:00 hod večeře |
| 19:00 hod. info o cyklistica |
| 19:30 hod volný program |
| 20:30 hod večeřka. |

čtvrtek 10.8.2017

| |
|-------------------------------------------|
| 7:45 hod. budíček |
| 8:00 hod. snídaně |
| 8.30 hod aquapark Trutnov |
| 11:30 hod svačina |
| 14:00 hod. oběd |
| 14:30 hod. - 17:30 hod. venkovní aktivita |
| 18:00 večeře |
| 20:00 hod TJ síla |
| 20:30 hod strečink |
| 21:00 hod druhá večeře |
| 21:30 – večeřka |

pátek 11.8.2017

| |
|------------------------------------------------|
| 7:45 hod. budíček |
| 8:00 hod. snídaně |
| 8:30 hod. volně na kole |
| 9:00 – 12.00 TJ kolo |
| 12:30 hod. oběd |
| 15:00 – 17.30 hod volné sportovní odpoledne |
| 18:00 hod. večeře |
| 18:30 hod. vyhodnocení sportovní hry, ukončení |
| Volný program |

sobota 12.8.2017

| |
|---------------------------|
| 8:00 hod. budíček |
| 8.30 hod snídaně |
| 10:00 – 11:30 hod TJ |
| 12:00 hod. oběd |
| 12.30 hod odjezd do Prahy |