



TERMÍN NEDĚLE – 12.8. 2018 – PÁTEK 17.8. 2018

Plán soustředění Žacléř - Prkenný Důl

POCTA CYCLING ACADEMY

neděle 12.8.2018

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

pondělí 13.8.2018

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. vyhlášení výsledků

21:00 hod. večeřka

úterý 14.8.2018

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 buřtíků

20:30 hod. noční bojová hra, druhá večeře

21:00 hod večeřka

středa 15.8.2018

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 soutěže (hala - koš, házení, petanque atd)

18:00 hod. večeře

19:30 hod. regenerace

21:00 hod. vyhlášení výsledků

21:30 hod - večeřka

čtvrtek 16.8.2018

7:30 hod. budíček – strečink

8:00 hod. snídaně

9:00 hod vyrazíme aquapark Trutnov

11:00 hod svačina 13:30 druhá svčina

15:00 návrat

16:30 hod oběd

18:30 hod večeře

19:00 hod. info o cyklistice

19:30 hod volný program

20:30 hod večeřka

pátek 17.8.2018

7:45 hod. budíček

8:00 hod. snídaně

10:00 - 11:30 hod TJ u rozhledny Eliška

12:00 hod oběd

14:00 hod. vyrazíme na výlet

16:00 hod sváča na Žacléřském hřbetu – Rýchory

18:30 večere UKONČENÍ SOUSTŘEDĚNÍ A SOUTĚŽE V 19:00 hod

19:00 hod předání dětí rodičům