



TERMÍN sobota 9.3. - pátek 15.3. 2019 CYCLING ACADEMY POCTA

Plán soustředění ŽACLÉŘ - PRKENNÝ DŮL

SOBOTA 9.3. 2019

9:40 hod	sraz ul.U Kempinku až u vody (velký prostor na parkování)
10:00 hod	odjezd
13:00 cca	příjezd k chatě
13:30 hod	oběd
14:00 – 15:30 hod	procházka po obědě nebo trénink na UMT
15:30 - 16:00	ubytování na chatě
17:00 - 18:00 hod	info o soustředění v herně (místnost pod restaurací)
18:00 hod	večeře
19:30 hod	TJ Libor posilování – protažení první skupina
20:00 hod	TJ Libor posilování - protažení druhá skupina
20:30 hod	druhá večeře
20:30 hod	večerka ročník 2009 a mladší
21:00 hod	večerka ročník 2008 a starší

NEDĚLE 10.3. 2019

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 běžky
16:00 – 17:30 hod	sprcha - odpočinek
17:30 – 18:00 hod	herna - protažení Libor
18:00 hod	večeře
19:00 hod	video z tréninků a soustředění
21:00 hod	večerka obě skupiny

PONDĚLÍ 11.3. 2019

7:45 hod	budíček
8:00 hod	snídaně
9:00 – 14:30 hod	TJ sjezd lyže sjezdovky 14:00 hod oběd
11:30 hod	polévka
14:45 – 16:00	TJ sjezd lyže
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

ÚTERÝ 12.3. 2019

7:45 hod budiček
 8:00 hod snídaně
 10:00 - 12:00 hod TJ sjezd lyže + běh
 13:00 hod oběd
 14:00 – 15:30 hod TJ sjezd lyže
 15:45 – 17:00 hod TJ intenzita UMT
 18:00 hod večeře
 18:30 hod protažení - strečink
 19:30 - 20:30 hod sauna / whirlpool- regenerace
 21:00 hod večerka

STŘEDA 13.3. 2019

7:45 hod budiček
 8:00 hod snídaně
 9:30 - 12:30 hod TJ běžky
 13:00 hod oběd
 14:30 - 16:00 hod TJ hry venku
 16:15 – 17:00 hod TJ síla
 18:00 hod večeře
 18:30 - 20:00 hod pohádka
 20:00 hod druhá večeře
 20:30 hod večerka

ČTVRTEK 14.3. 2019

7:45 hod budiček
 8:00 hod snídaně
 9:00 – 13:30 hod TJ lyže sjezdovky (11:30 hod svačina)
 13:30 hod oběd
 15:30 - 16:30 hod TJ lyže + závody běžky v areálu
 16:30 – 18:00 hod osobní volno
 18:00 hod večeře
 19:00 hod TJ válce protažení
 19:30 hod TJ válce protažení
 20:00 hod druhá věča, večerka

PÁTEK 15.3. 2019

7:55 hod budiček
 8:00 hod snídaně
 9:00 - 12:00 hod TJ lyže sjezdovky
 12:30 hod oběd
 13:45 hod vyhlášení a u končení hry
 14:30 - 16:30 hod Volný program snowtubing sauna/ whirlpool - regenerace
 16:30 - 18:00 hod pohádka
 18:00 hod večeře
 19:00 -20:00 hod Předání dětí v Žacléři