



TERMÍN sobota 15.2. - sobota 22.2. 2020 CYCLING ACADEMY POCTA

Plán soustředění ŽACLÉŘ - PRKENNÝ DŮL

SOBOTA 15.2. 2020

9:15 hod	sraz ul.U Kempinku až u vody (velký prostor na parkování)
9:30 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 – protažení první skupina
20:00 hod	TJ - 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 16.2. 2020

7:45 hod	budíček
8:00 hod	snídaně
9:30 – 12:30 hod	TJ lyže běžky - schody
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
18:00 hod	večeře
19:00 hod	zhodnocení dne
21:00 hod	večerka obě skupiny

PONDĚLÍ 17.2. 2020

7:45 hod	budíček
8:00 hod	snídaně
9:00 – 14:30 hod	TJ sjezd lyže sjezdovky 13:00 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 - zhodnocení dne
20:30 hod	večerka sk.D
21:00 hod	večerka sk.C

ÚTERÝ 18.2. 2020

7:45 hod	budíček
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 starší skupina
18:00 hod	večeře
18:30 hod	protahování - strečink
19:30 - 20:30 hod	sauna / whirlpool- regenerace
19:30 hod	večerka sk. D
21:00 hod	večerka

STŘEDA 19.2. 2020

7:45 hod	budíček
8:00 hod	snídaně
9:30 - 12:30 hod	TJ běžky
13:00 hod	oběd
14:30 - 17:00 hod	TJ hry venku
17:30 hod	TJ noční lyžování
18:00 hod	večeře
18:30 - 20:00 hod	pohádka
20:00 hod	druhá večeře
20:30 hod	večerka

ČTVRTEK 20.2. 2020

7:45 hod	budíček
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 protahování sauna/ whirlpool - regenerace
19:30 hod	TJ válce protahování
20:00 hod	druhá večeře, večerka

PÁTEK 21.2. 2020

7:55 hod	budíček
8:00 hod	snídaně
9:00 - 12:00 hod	TJ lyže sjezdovky
12:30 hod	oběd
13:45 hod	odpočinek
14:30 - 16:00 hod	TJ lyže sjezdovky
16:30 - 18:00 hod	pohádka
18:00 hod	večeře
19:00 -20:00 hod	volný program

SOBOTA 22.2. 2020

7:45 hod	budíček
8:00 hod	snídaně
9:00 – 10:00 hod	balení
11:00 - 12:00 hod	vyzvednutí dětí v Žaclu nebo návrat do Prahy

bruslení - hokej zapojíme dle počasí