



TERMÍN sobota 27.2. - pátek 5.3. 2021

Plán soustředění ŽACLÉŘ - PRKENNÝ DŮL

SOBOTA 27.2. 2021

9:15 hod	sraz ul.U Kempinku až u vody (velký prostor na parkování)
9:30 hod	odjezd asi zas zastávečka na Mc Donalds (i když pozor na Koroňáčka)
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 28.2. 2021

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



PONDĚLÍ 1.3. 2021

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
21:00 hod	večerka



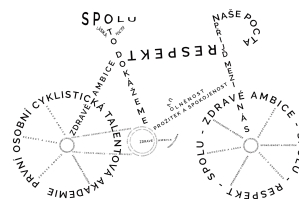
ÚTERÝ 2.3. 2021

7:45 hod	budíček
8:00 hod	snídaně
10:00 - 12:30 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	protažení - strečink
19:30 - 20:30 hod	sauna / whirlpool- regenerace
19:30 hod	večerka
21:00 hod	večerka



STŘEDA 3.3. 2021

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 4.3. 2021

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 protažení sauna/ whirlpool - regenerace
19:30 hod	TJ válce protažení
20:00 hod	druhá věča, večerka



PÁTEK 5.3. 2021

7:55 hod	budíček
8:00 hod	snídaně
9:00 - 14:30 hod	TJ lyže sjezdovky
12:30 hod	oběd
14:30 hod	odpočinek a balení
16:00 - 18:00 hod	sauna / whirlpool - regenerace
16:00 - 18:00 hod	pohádka
18:00 hod	večeře
18:30 -20:30 hod	předání dětí nebo dle dohody v Braníku



PŮJČENÍ BĚŽEK - SNOWBOARDŮ - LYŽÍ 734 233 214

petrakradek@gmail.com

ZDRAVÉ AMBICE - DĚKUJEME VÁM