



RODOS hockey camp - DENNÍ PLÁN - skupina č.1

Neděle 12.8.2018

13.30 – 14.30 hodin	Prezentace na ZS
14.30 – 14.45 hodin	Zahájení RODOS hockey campu
15.15 – 15.30 hodin	Rozcvičení
16.00 – 17.00 hodin	Trénink na ledě
17.15 – 17.30 hodin	Odpolední svačina
17.45 – 18.45 hodin	Trénink na suchu
19.15 hodin	Předání hráčů rodičům





RODOS hockey camp - DENNÍ PLÁN - skupina č.1

Pondělí 13.8.2018

8.30 hodin	Sraz hráčů
8.45 – 9.00 hodin	Rozcvičení
9.30 – 10.30 hodin	Trénink na ledě
10.45 – 11.00 hodin	Dopolední svačina
11.15 – 12.15 hodin	Trénink na suchu
13.00 – 13.45 hodin	Oběd
13.45 – 14.45 hodin	Teambuilding
15.15 – 15.30 hodin	Rozcvičení
16.00 – 17.00 hodin	Trénink na ledě
17.15 – 17.30 hodin	Odpolední svačina
17.45 – 18.45 hodin	Trénink na suchu
19.15 hodin	Předání hráčů rodičům





RODOS hockey camp - DENNÍ PLÁN - skupina č.1

Úterý 14.8.2018

8.30 hodin	Sraz hráčů
8.45 – 9.00 hodin	Rozcvičení
9.30 – 10.30 hodin	Trénink na ledě
10.45 – 11.00 hodin	Dopolední svačina
11.15 – 12.15 hodin	Trénink na suchu
13.00 – 13.45 hodin	Oběd
13.45 – 14.30 hodin	Teambuilding
14.45 – 15.00 hodin	Rozcvičení
15.30 – 16.30 hodin	Trénink na ledě
16.45 – 17.00 hodin	Odpolední svačina
17.15 – 18.15 hodin	Trénink na suchu
18.45 hodin	Předání hráčů rodičům





RODOS hockey camp - DENNÍ PLÁN - skupina č.1

Středa 15.8.2018

8.30 hodin	Sraz hráčů
8.45 – 9.00 hodin	Rozcvičení
9.30 – 10.30 hodin	Trénink na ledě
10.45 – 11.00 hodin	Dopolední svačina
11.15 – 12.15 hodin	Trénink na suchu
13.00 – 13.45 hodin	Oběd
13.45 – 17.45 hodin	Teambuilding
	Odpolední svačina
18.00 hodin	Předání hráčů rodičům





RODOS hockey camp - DENNÍ PLÁN - skupina č.1

Čtvrtek 16.8.2018

8.30 hodin	Sraz hráčů
8.45 – 9.00 hodin	Rozcvičení
9.30 – 10.30 hodin	Trénink na ledě
10.45 – 11.00 hodin	Dopolední svačina
11.15 – 12.15 hodin	Trénink na suchu
13.00 – 13.45 hodin	Oběd
13.45 – 14.30 hodin	Teambuilding
14.45 – 15.00 hodin	Rozcvičení
15.30 – 16.30 hodin	Trénink na ledě
16.45 – 17.00 hodin	Odpolední svačina
17.15 – 18.15 hodin	Trénink na suchu
18.45 hodin	Předání hráčů rodičům





RODOS hockey camp - DENNÍ PLÁN - skupina č.1

Pátek 17.8.2018

8.30 hodin	Sraz hráčů
8.45 – 9.00 hodin	Rozcvičení
9.30 – 10.30 hodin	Trénink na ledě
10.45 – 11.00 hodin	Dopolední svačina
11.15 – 12.15 hodin	Trénink na suchu
13.00 – 13.45 hodin	Oběd
13.45 – 14.30 hodin	Teambuilding
14.45 – 15.00 hodin	Rozcvičení
15.30 – 16.30 hodin	Trénink na ledě
16.45 – 17.00 hodin	Odpolední svačina
17.15 – 18.15 hodin	Trénink na suchu
19.00 hodin	Opékání společně s rodiči

(HOTEL STUDENT, v ulici Elišky Krásnohorské 2069)





RODOS hockey camp - DENNÍ PLÁN - skupina č.1

Sobota 18.8.2018

8.30 hodin	Sraz hráčů
8.45 – 9.00 hodin	Rozcvičení
9.30 – 10.30 hodin	Trénink na ledě
10.45 – 11.00 hodin	Dopolední svačina
11.15 – 12.15 hodin	Trénink na suchu
12.45 hodin	Ukončení campu a předání hráčů rodičům

