

Program reprezentace U16

Soustředění Třemošná – 4.- 10.11.2013

Sraz v pondělí 4.11. v 18:00 ZS v Třemošné

Konec akce v neděli 10.11. v 16:00 po skončení utkání na ZS Třemošná

Pondělí 4.11.2013

Funkční vyšetření – Praha

Sraz ZS Třemošná	18:00
Odjezd na hotel	18:30
Večeře	19:00
Svačina	21:30
Večerka	22:00

Úterý 5.11.2013

Budíček	7:15
Snídaně	7:30
Odjezd na ZS	8:00
Trénink sucho	8:30-9:00
Trénink led	9:30-11:00
Odjezd na hotel	11:45
Oběd + polední klid	12:00
Svačina	14:30
Odjezd na ZS	15:00
Trénink sucho	15:30-16:00
Trénink led	16:30-17:45
Výběh	18:00
Odjezd na hotel	19:00
Večeře	19:30
Svačina	21:30
Večerka	22:00

Středa 6.11.2013

Budíček	7:15
Snídaně	7:30
Odjezd na ZS	8:00
Trénink sucho	8:30-9:00
Trénink led	9:30-11:00
Odjezd na hotel	11:45
Oběd + polední klid	12:00
Svačina	14:30
Odjezd na ZS	15:00
Trénink sucho	15:30-16:00
Trénink led	16:30-17:45
Výběh	18:00
Odjezd na hotel	19:00
Večeře	19:30
Svačina	21:30
Večerka	22:00

Čtvrtek 7.11.2013

Budíček	7:15
Snídaně	7:30
Odjezd na ZS	8:00
Trénink sucho	8:30-9:00
Trénink led	9:30-11:00
Odjezd na hotel	11:45
Oběd + polední klid	12:00

Svačina	14:30
Odjezd na ZS	15:00
Trénink sucho	15:30-16:00
Trénink led	16:30-17:45
Výběh	18:00
Odjezd na hotel	19:00
Večeře	19:30
Svačina	21:30
Večerka	22:00

Pátek 8.11.2013

Budíček	7:45
Snídaně	8:00
Odjezd na ZS	8:30
Trénink sucho	9:00-9:30
Trénink led	10:00-11:00
Odjezd na hotel	11:30
Oběd + polední klid	11:45
Svačina	14:30
Odjezd na ZS	15:00
Odjezd ZS Rokycany	15:45
Utkání CZE – SUI, Rokycany	18:00-20:00
Večeře	21:00
Večerka	22:00

Sobota 9.11.2013

Budíček	7:45
Snídaně	8:00
Odjezd na ZS	8:30
Trénink led	9:30-10:00
Odjezd na hotel	10:45
Oběd + polední klid	11:00
Svačina	13:15
Odjezd na ZS	13:30
Odjezd ZS Kooperativa Plzeň	13:45
Utkání CZE – SUI, Kooperativa	16:00-18:00
Večeře	19:30
Svačina	21:30
Večerka	22:00

Neděle 10.11.2013

Budíček	8:30
Snídaně	9:00
Odjezd na ZS	10:45
Utkání CZE – SUI, Třemošná	13:00-15:00
Ukončení akce ZS Třemošná	16:00