

PROGRAM TÝDNE (01. 07. - 07. 07. 2020)

KINGS

STŘEDA

16:30	SRAZ V ŠATNĚ
16:45 – 17:30	palubovka, hřiště
17:15	VIP místnost, meeting s rodiči, info o škole
18:00 – 19:00	led
19:15	KONEC DNE
20:00	večeře pro ubytované
21:30	večerka

ČTVRTEK

07:00	budíček
07:15	snídaně
07:45	SRAZ V ŠATNĚ
08:00 – 09:00	led
09:15 – 10:15	palubovka, hřiště
11:00 – 11:30	oběd
11:45 – 14:00	VOLNO – soutěže, hry, tv.....
14:15	SRAZ V ŠATNĚ
14:45 – 15:45	led
16:00 – 16:45	kompensační cvičení, strečink
17:00	KONEC DNE
17:15 – 18:15	rehabilitace pro ubytované - PLAVKY
18:45	večeře pro ubytované
21:30	večerka

PÁTEK

08:00	budíček
08:20	snídaně
09:00	SRAZ V ŠATNĚ
09:15 – 10:15	palubovka, hřiště
10:45 – 11:45	led
12:00 – 12:30	oběd
13:15 – 14:15	trénink brankářů
12:45 – 14:15	DVD – ROZCHOD, odpolední klid pro ubytované
14:30	SRAZ V ŠATNĚ
14:45 – 15:30	palubovka, hřiště
16:00 – 17:00	led
17:15 – 18:00	rehabilitace – plavky
18:15	KONEC DNE
18:30	večeře pro ubytované
21:30	večerka

SOBOTA

08:00	budíček
08:20	snídaně
09:00	SRAZ V ŠATNĚ
09:30 – 10:30	led
10:45 – 11:45	palubovka, hřiště
12:00	oběd
12:30 – 14:00	VOLNO – soutěže, hry, tv.....
14:15	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:15	palubovka, hřiště
15:45 – 16:45	led
17:00 – 17:45	kompensační cvičení, strečink
18:00	KONEC DNE
18:20	večeře pro ubytované
19:30	McDonald's pro ubytované
21:30	večerka

PROGRAM TÝDNE (01.07. – 07.07. 2020)

KINGS

NEDĚLE

07:45	budíček
08:00	snídaně
09:00	SRAZ V ŠATNĚ
09:30 – 10:30	led
11:30 – 12:00	oběd
12:15 – 14:00	VOLNO – soutěže, hry, tv.....
13:15 – 14:15	trénink brankářů
14:15	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:15	palubovka, hřiště
15:45 – 16:45	led
17:00 – 18:00	kompenzační cvičení, strečink
18:10	KONEC DNE
18:20	večeře pro ubytované
21:30	večerka

PONDĚLÍ

07:40	budíček
08:10	snídaně
	V PŘÍPADĚ HEZKÉHO POČASÍ SPORTOVNÍ DOPOLEDNE - LETNÍ KOUPALIŠTĚ (minigolf, beach volej., stolní tenis, fotbal, badminton atd)
	13:30 oběd
08:30 nebo 10:00	SRAZ V ŠATNĚ
10:45 – 11:45	led
12:40 – 13:00	oběd
13:15 – 15:00	VOLNO – soutěže, hry, tv.....
15:15	SRAZ V ŠATNĚ
15:30 – 16:15	palubovka, hřiště
17:00 – 18:00	led
18:15 – 19:00	rehabilitace – plavky
19:15	KONEC DNE
19:20	večeře pro ubytované
21:30	večerka

ÚTERÝ

08:00	budíček
08:20	snídaně
09:00	SRAZ V ŠATNĚ
09:15 -10:15	palubovka, hřiště
10:45 – 11:45	led
12:15	KONEC TÝDNE

NÁVŠTĚVA KOUPALIŠTĚ DLE POČASÍ A MOŽNOSTÍ.

PROGRAM PRO HRÁČE, KTEŘÍ JSOU UBYTOVANÍ A ZŮSTÁVAJÍ DALŠÍ TÝDEN:

12:30	oběd
13:15 – 15:15	ODPOLEDNÍ KLID
15:30 – 17:30	FOTBAL, BASKET
19:00	VEČEŘE
21:30	VEČERKA