

# PROGRAM TÝDNE (08. 07. - 14. 07. 2020)

## KINGS

### STŘEDA

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

### ČTVRTEK

07:00	budíček
07:15	snídaně
07:45	SRAZ V ŠATNĚ
<b>08:15 – 09:15</b>	<b>led</b>
09:30 – 10:30	palubovka, hřiště
11:00 – 11:30	oběd
11:45 – 13:45	VOLNO – soutěže, hry, tv.....
14:00	SRAZ V ŠATNĚ
<b>14:30 – 15:30</b>	<b>led</b>
15:45 – 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
<b>10:45 – 11:45</b>	<b>led</b>
12:30 – 13:00	oběd
<b>13:15 – 14:15</b>	<b>trénink brankářů</b>
13:15 – 15:00	DVD – ROZCHOD, odpolední klid pro ubytované
15:15	SRAZ V ŠATNĚ
15:30 – 16:30	palubovka, hřiště
<b>17:00 – 18:00</b>	<b>led</b>
18:15 – 19:00	rehabilitace – plavky
19:15	KONEC DNE
19:20	večeře pro ubytované
21:30	večerka

### SOBOTA

08:00	budíček
08:20	snídaně
09:00	SRAZ V ŠATNĚ
<b>09:30 – 10:30</b>	<b>led</b>
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
<b>15:45 – 16:45</b>	<b>led</b>
17:00 – 17:45	kompensační cvičení, strečink
18:00	KONEC DNE
18:20	večeře pro ubytované
19:30	McDonalds
21:30	večerka

# PROGRAM TÝDNE (08.07. – 14.07. 2020)

## KINGS

### NEDĚLE

07:45	budíček
08:00	snídaně
09:00	SRAZ V ŠATNĚ
<b>09:30 – 10:30</b>	<b>led</b>
11:30 – 12:00	oběd
12:15 – 14:00	VOLNO – soutěže, hry, tv.....
<b>13:15 – 14:15</b>	<b>trénink brankářů</b>
14:15	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:15	palubovka, hřiště
<b>15:45 – 16:45</b>	<b>led</b>
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
	<b>V PŘÍPADĚ HEZKÉHO POČASÍ SPORTOVNÍ DOPOLEDNE - LETNÍ KOUPALIŠTĚ (minigolf, beach volej., stolní tenis, fotbal, badminton atd)</b>
	13:30 oběd
08:30 nebo 10:00	SRAZ V ŠATNĚ
<b>10:45 – 11:45</b>	<b>led</b>
12:40 – 13:00	oběd
13:15 – 15:00	VOLNO – soutěže, hry, tv.....
15:15	SRAZ V ŠATNĚ
15:30 – 16:15	palubovka, hřiště
<b>17:00 – 18:00</b>	<b>led</b>
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
<b>10:45 – 11:45</b>	<b>led</b>
<b>12:15</b>	<b>KONEC TÝDNE</b>

**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