

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

## PANTHERS

### STŘEDA

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

### ČTVRTEK

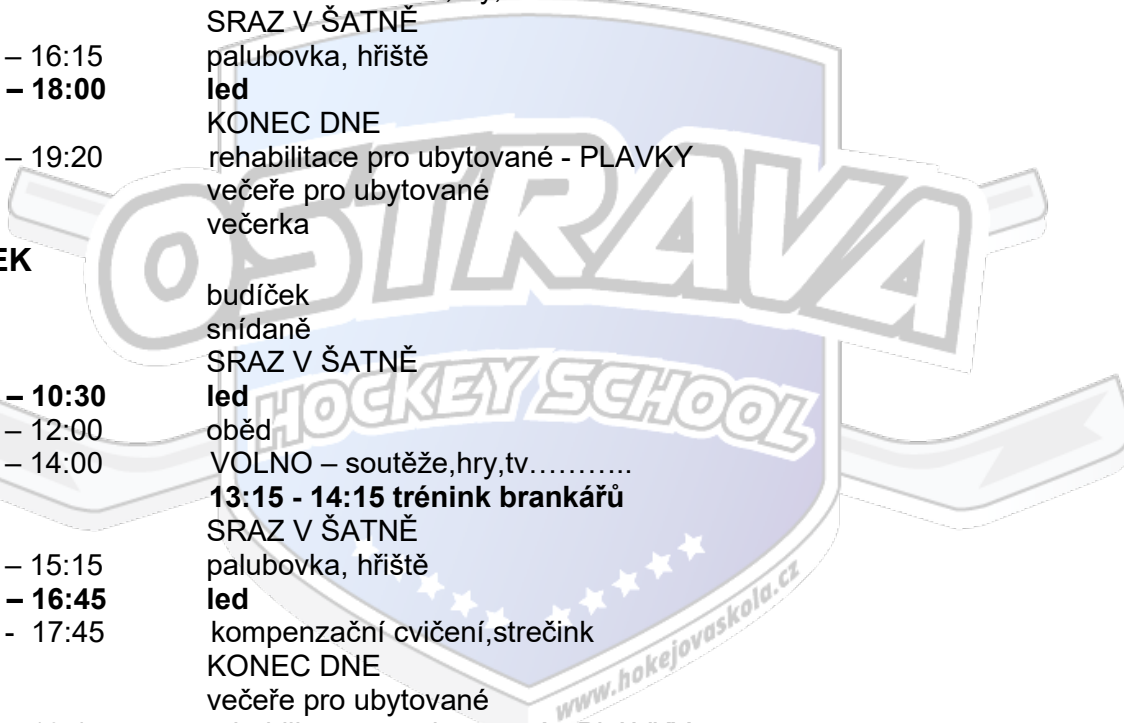
08:00	budíček
08:20	snídaně
09:00	SRAZ V ŠATNĚ
09:15 – 10:15	palubovka, hřiště
<b>10:45 – 11:45</b>	<b>led</b>
12:30 – 13:00	oběd
13:15 – 15:00	VOLNO – soutěže, hry, tv.....
15:15	SRAZ V ŠATNĚ
15:30 – 16:15	palubovka, hřiště
<b>17:00 – 18:00</b>	<b>led</b>
18:15	KONEC DNE
18:30 – 19:20	rehabilitace pro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

### PÁTEK

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 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 - 17:45	kompenzační cvičení, strečink
18:00	KONEC DNE
18:15	večeře pro ubytované
19:00 – 19:45	rehabilitace pro ubytované - PLAVKY
21:30	večerka

### SOBOTA

08:20	budíček
08:40	snídaně
10:00	SRAZ V ŠATNĚ
<b>10:45 – 11:45</b>	<b>led</b>
12:15	oběd
13:00 – 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	KONEC DNE
18:45	večeře pro ubytované
21:30	večerka



## PROGRAM TÝDNE (08. 07. - 14.07. 2020)

### PANTHERS

#### NEDĚLE

08:10	budíček
08:40	snídaně
09:45	SRAZ V ŠATNĚ
10:00 – 11:00	palubovka, hřiště
<b>12:00 – 13:00</b>	<b>led</b>
<b>13:15 – 14:15</b>	<b>TRÉNINK BRANKÁŘŮ</b>
13:30 – 14:00	oběd
14:15 – 16:15	VOLNO – soutěže, hry, tv.....
16:30	SRAZ V ŠATNĚ
16:45 – 17:45	palubovka, hřiště
<b>18:15 – 19:15</b>	<b>led</b>
19:30	KONEC DNE
20:00	večeře pro ubytované
21:30	večerka

#### PONDĚLÍ

07:00	budíček
07:15	snídaně
07:45	SRAZ V ŠATNĚ: V PŘÍPADĚ HEZKÉHO POČASÍ SPORTOVNÍ DOPOLEDNE - LETNÍ KOUPALIŠTĚ (minigolf, beach volej, fotbal)
13:30	oběd
<b>08:15 – 09:15</b>	<b>led: V PŘÍPADĚ ŠPATNÉHO POČASÍ</b>
09:45 – 10:45	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	kompenzační cvičení , strečink
17:00 – 17:45	rehabilitace – PLAVKY
18:00	KONEC DNE
18:15	večeře pro ubytované

#### ÚTERÝ

07:45	budíček
08:00	snídaně
09:00	SRAZ V ŠATNĚ
<b>09:30 – 10:30</b>	<b>led</b>
<b>11:00</b>	<b>KONEC TÝDNE</b>

**NÁVŠTĚVA KOUPALIŠTĚ DLE POČASÍ A MOŽNOSTI.**

#### PROGRAM PRO HRÁČE, KTERÍ JSOU UBYTOVÁNI A ZŮSTÁVAJÍ DALŠÍ TÝDEN:

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