

PROGRAM TÝDNE (8.7. - 14.7. 2017)

PANTHERS

SOBOTA

14:00	SRAZ V ŠATNĚ
14:15 – 14:45	rozcvička, hřiště
15:45 – 16:45	led
17:00	KONEC DNE
19:00	večeře pro ubytované
21:30	večerka

NEDĚLE

08:00	budíček
08:20	snídaně
10:00	SRAZ V ŠATNĚ
10:45 – 11:45	led
12:30 – 13:00	oběd
13:15 – 15:00	VOLNO – ROZCHOD, odpolední klid pro ubytované
15:15	SRAZ V ŠATNĚ
15:30 – 16:15	palubovka, hřiště
17:00 – 18:00	led
18:15	KONEC DNE
19:20	večeře pro ubytované
21:30	večerka

PONDĚLÍ

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 – ROZCHOD, odpolední klid pro ubytované
	13:15 - 14:15 trénink brankářů
14:15	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:15	palubovka, hřiště
15:45 – 16:45	led
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

ÚTERÝ

07:00	budíček
07:15	snídaně
07:45	SRAZ V ŠATNĚ: V PŘÍPADĚ HEZKÉHO POČASÍ SPORTOVNÍ DOPOLEDNE - LETNÍ KOUPALIŠTĚ (minigolf, beach volej., stolní tenis, fotbal, badminton atd)
13:30	oběd
08:15 – 09:15	led: V PŘÍPADĚ ŠPATNÉHO POČASÍ
09:45 – 10:45	palubovka, hřiště
11:00 – 11:30	oběd
11:45 – 13:45	VOLNO – ROZCHOD, odpolední klid pro ubytované
14:00	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:30	led
15:45 – 16:45	kompenzační cvičení, strečink
17:00 – 17:45	rehabilitace – PLAVKY
18:00	KONEC DNE
18:15	večeře pro ubytované
19:45	Mc Donalds
21:30	večerka

PROGRAM TÝDNE (8.7. - 14.7. 2017)

PANTHERS

STŘEDA

07:00	budíček
07:15	snídaně
07:45	SRAZ V ŠATNĚ
08:15 – 09:15	led
09:45 – 10:45	palubovka, hřiště
11:00 – 11:30	oběd
11:45 – 13:45	VOLNO – ROZCHOD, odpolední klid pro ubytované
14:00	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:30	led
15:45 – 16:45	palubovka, hřiště (i Rangers)
17:00 – 17:45	rehabilitace – PLAVKY
18:00	KONEC DNE
18:15	večeře pro ubytované
21:30	večerka

ČTVRTEK

08:00	budíček
08:20	snídaně
10:00	SRAZ V ŠATNĚ
10:45 – 11:45	led
12:30 – 13:00	oběd
13:15 – 14:15	trénink brankářů
13:15 – 15:00	VOLNO – ROZCHOD, odpolední klid pro ubytované
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

PÁTEK

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

NÁVŠTĚVA KOUPALIŠTĚ DLE POČASÍ A MOŽNOSTI.

PROGRAM PRO HRÁČE, KTEŘÍ 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