

## PROGRAM TÝDNE (8.7. - 14.7. 2017)

### RANGERS

#### SOBOTA

14:00	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:30	led
15:45 – 16:30	palubovka, hřiště
17:00	KONEC DNE
18:30	večeře pro ubytované
21:30	večerka

#### 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 – ROZCHOD, odpolední klid pro ubytované
14:15	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:15	palubovka, hřiště
15:45 – 16:45	led
17:00 – 18:00	kompensační cvičení, strečink
18:15	KONEC DNE
18:30	večeře pro ubytované
21:30	večerka

#### PONDĚLÍ

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
	<b>13:15 - 14:15 trénink brankářů</b>
14:00	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:30	led
15:45 – 16:45	palubovka, hřiště
17:00 – 17:45	rehabilitace – plavky
18:00	KONEC DNE
18:15	večeře pro ubytované
19:45	Mc Donalds
21:30	večerka

#### ÚTERÝ

07:45	budíček
08:00	snídaně
08:30	SRAZ V ŠATNĚ: <b>V PŘÍPADĚ HEZKÉHO POČASÍ SPORTOVNÍ DOPOLEDNE, LETNÍ KOUPALIŠTĚ (minigolf, beach volej., stolní tenis, fotbal, badminton atd....)</b>
13:30	oběd
09:30 – 10:30	<b>led: V PŘÍPADĚ ŠPATNÉHO POČASÍ</b>
11:30 – 12:00	oběd
12:15 – 14:00	VOLNO – ROZCHOD, odpolední klid pro ubytované
14:15	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:15	palubovka, hřiště
15:45 – 16:45	led
17:00 – 18:00	kompensační cvičení, strečink
18:10	KONEC DNE
18:20	večeře pro ubytované
19:00 – 19:45	rehabilitace pro ubytované
21:30	večerka

## PROGRAM TÝDNE (8.7. - 14.7. 2017)

### RANGERS

#### STŘEDA

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 – 19:00	rehabilitace – plavky
19:15	KONEC DNE
19:20	večeře pro ubytované
21:30	večerka

#### ČTVRTEK

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
	<b>13:15-14:15 trénink brankářů</b>
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
19:00 – 19:45	rehabilitace pro ubytované
21:30	večerka

#### PÁTEK

07:00	budíček
07:15	snídaně
07:45	SRAZ V ŠATNĚ
08:15 – 09:15	led
10:00	<b>KONEC TÝDNE</b>

**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