

PROGRAM TÝDNE (17.07. - 23.07. 2022)

RANGERS

NEDĚLE

13:30	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:30	LED
15:30	VIP místnost: meeting s rodiči, informace o chodu hokejové školy
16:00 – 16:45	tělocvična, hřiště
17:00	KONEC DNE
18:30	večeře pro ubytované
21:30	večerka

PONDĚLÍ

07:45	budíček
08:00	snídaně
09:00	SRAZ V ŠATNĚ
9:30 – 10:30	led
11:30 – 12:00	oběd
12:15 – 14:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	skills – individuální trénink
14:15	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:15	tělocvična, hřiště
15:45 – 16:45	led
17:00 – 18:00	kompenzační cvičení, strečink, hry
18:15	KONEC DNE
18:45	večeře pro ubytované
21:30	večerka

ÚTERÝ

07:00	budíček
07:15	snídaně
07:45	SRAZ V ŠATNĚ
8:15 – 9:15	led
9:45 – 10:45	tělocvična, hřiště
11:00 – 11:30	oběd
11:45 – 13:45	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	brankáři
14:00	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:30	led
15:45 – 16:45	tělocvična, hřiště
17:00 – 17:45	rehabilitace - plavky
18:00	KONEC DNE
18:15	večeře pro ubytované
19:45	Mc Donalds
21:30	večerka

PROGRAM TÝDNE (17. 07. – 23. 07. 2022)

RANGERS

STŘEDA

08:00	budíček
08:15	snídaně
09:00	SRAZ V ŠATNĚ
09:30 – 10:30	led
11:15 – 12:00	oběd
12:15 – 14:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	skills trénink: pro zájemce
14:15	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:15	palubovka, hřiště
15:45 – 16:45	led
17:00 – 17:30	kompensační cvičení, strečink
17:45 – 18:30	rehabilitace pro všechny – donést plavky!
18:15 – 19:30	Stars game – možnost sledování zápasu pro ubytované
18:45	KONEC DNE
19:00	večeře pro ubytované
21:30	večerka

ČTVRTEK

08:00	budíček
08:15	snídaně
09:00	SRAZ V ŠATNĚ
09:30 – 10:30	led
11:15 – 12:00	oběd
12:15 – 14:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	brankáři
14:15	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:15	palubovka, hřiště
15:45 – 16:45	led
17:00 – 17:30	kompensační cvičení, strečink
17:45 – 18:30	rehabilitace pro všechny – donést plavky!
18:45	KONEC DNE
19:00	večeře pro ubytované
21:30	večerka

PROGRAM TÝDNE (17. 07. - 23. 07. 2022)

RANGERS

PÁTEK

V PŘÍPADĚ HEZKÉHO POČASÍ SPORTOVNÍ DOPOLEDNE - LETNÍ KOUPALIŠTĚ
(beach volejbal, stolní tenis, fotbal, badminton atd.) **Pokud nebude vhodné počasí, na koupaliště se NEJDE.**

Pokud se PŮJDE na koupaliště:

07:15	budíček
07:30	snídaně
08:00	SRAZ V ŠATNĚ KOUPALIŠTĚ
13:30- 14:00	oběd
14:00 – 14:50	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
15:00	SRAZ V ŠATNĚ
15:30 – 16:30	led
17:00 – 18:00	kompenzační cvičení, strečink, hry
18:15	KONEC DNE
18:20	večeře pro ubytované
19:00 – 19:45	rehabilitace pro ubytované
21:30	večerka

Pokud se NEPŮJDE na koupaliště:

07:45	budíček
08:00	snídaně
8:45	SRAZ V ŠATNĚ
9:15 – 10:15	led
10:30 – 11:15	tělocvična, hřiště
11:45 – 12:30	oběd
12:30 – 14:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
14:15	SRAZ V ŠATNĚ
14:30 – 15:00	palubovka, hřiště
15:30 – 16:30	led
17:00 – 18:00	kompenzační cvičení
18:15	KONEC DNE
18:20	večeře pro ubytované
19:00 – 19:45	rehabilitace pro ubytované
21:30	večerka

PROGRAM TÝDNE (17. 07. - 23. 07. 2022)

RANGERS

SOBOTA

07:00	budíček
07:15	snídaně
07:45	SRAZ V ŠATNĚ
8:15 – 9:15	led
10:00	KONEC TÝDNE

Děti se mohou těšit na možnost seznámení s různými profesionálními hokejovými hráči, ať už z NHL, Evropských lig nebo Českého národního týmu , kteří se přijdou podepsat do šaten.

DĚKUJEME VŠEM ZA TENTO TÝDEN A PŘEJEME HEZKÝ ZBYTEK PRÁZDNIN!

