

Program soustředění reprezentace polokontaktu 2013 - Brandýs n. Labem

ST	
<u>13:00 - 14:00</u>	Sraz účastníků
<u>15:00 - 18:30</u>	2. trénink
15:00 - 16:30	15:00 - 16:30
Trénink	Atletika
17:00 - 18:30	17:00 - 18:30
Atletika	Trénink
<u>19:00 - 20:00</u> Večeře	
<u>20:30 - 21:30</u>	3. trénink
Míčové hry	
Relax	Relax

PÁ	
<u>7:00 - 7:45</u>	Bazén
<u>8:00 - 9:00</u>	Snídaně
<u>9:15 - 11:45</u>	1. trénink
9:15 - 10:15	9:15 - 10:15
Výklus, TRx,	Trénink
Běžecská cvičení	10:30 - 11:45
10:45 - 11:45	Relax
Trénink	
<u>12:00 - 13:00</u>	Oběd
<u>13:00 - 14:30</u>	Odpočinek
<u>14:30 - 18:30</u>	2. trénink
14:30 - 15:30	14:30 - 15:30
Trénink	Výklus, TRx
16:30 - 18:30	Běžecská cvičení
Relax	16:00 - 18:30
	Trénink
<u>19:00 - 20:00</u>	Večeře
<u>20:30 - 22:00</u>	3. trénink
Míčové hry	
Relax	Relax

SO	
<u>7:00 - 7:45</u>	Bazén
<u>8:00 - 9:00</u>	Snídaně
<u>9:15 - 11:45</u>	1. trénink
9:15 - 10:15	9:15 - 10:15
Trénink	Výklus, TRx,
10:30 - 11:45	Běžecská cvičení
Relax	10:45 - 11:45
	Trénink
<u>12:00 - 13:00</u>	Oběd
<u>13:00 - 14:30</u>	Odpočinek
<u>14:30 - 18:30</u>	2. trénink
14:30 - 15:30	14:30 - 16:00
Výklus, TRx	Trénink
Běžecská cvičení	16:30 - 18:30
16:00 - 18:30	Relax
Trénink	
<u>19:00 - 20:00</u>	Večeře
<u>20:30 - 21:30</u>	3. trénink
Míčové hry	
Relax	Relax

ČT	
<u>7:00 - 7:45</u>	Bazén
<u>8:00 - 9:00</u>	Snídaně
<u>9:15 - 11:45</u>	1. trénink
9:15 - 10:15	9:15 - 10:15
Trénink	Výklus, TRx,
10:30 - 11:45	Běžecská cvičení
Relax	10:45 - 11:45
	Trénink
<u>12:00 - 13:00</u>	Oběd
<u>13:00 - 14:30</u>	Odpočinek
<u>14:30 - 18:30</u>	2. trénink
14:30 - 15:30	14:30 - 16:00
Výklus, TRx	Trénink
Běžecská cvičení	16:30 - 18:30
16:00 - 18:30	Relax
Trénink	
<u>19:00 - 20:00</u>	Večeře
<u>20:30 - 21:30</u>	3. trénink
Míčové hry	
Relax	Relax

PF LC + KL

S sebou:
Plavky, oblečení na ven, oblečení
dovnitř, obuv na ven, obuv dovnitř,
kompletní výstroj na kickbox.

NE	
<u>7:00 - 7:45</u>	Bazén
<u>8:00 - 9:00</u>	Snídaně
<u>9:15 - 11:45</u>	1. trénink
9:15 - 11:30	9:15 - 11:30
Hromadný	trénink
Balení	Balení
<u>12:00 - 13:00</u>	Oběd
<u>13:00</u>	Odjezd účastníků