

Soustředění reprezentace K1, LK, FC

Club Hotel Praha – Průhonice, 4. - 8. září

PROGRAM

Středa 18:00 sraz
19:00 večeře
20:00 seznámení se soustředěním

Čtvrtek 06:50 budíček
06:55 vážení
07:00 (1) trénink běh 6km + boxerské techniky
09:00 Snídaně
11:30 (2) trénink
13:00 Oběd
15:30 (3) trénink
18:00 Večeře
19:00 Sauna + bazén junioři
20:00 Sauna + bazén Senioři

Pátek 06:50 budíček
06:55 vážení
07:00 (4) trénink běh 6km + boxerské techniky
09:00 Snídaně
11:30 (5) trénink
13:00 Oběd
15:30 (6) trénink
18:00 Večeře
19:30 Bowling

Sobota 06:50 budíček
06:55 vážení
07:00 (7) trénink běh 6km + boxerské techniky
09:00 Snídaně
11:30 (8) trénink technika
13:00 Oběd
15:30 (9) trénink
18:00 Večeře
19:00 Sauna + bazén junioři
20:00 Sauna + bazén Senioři

Neděle 06:50 budíček
06:55 vážení
07:00 (10) trénink běh 6km + boxerské techniky
09:00 Snídaně
11:30 (11) technika
13:00 Oběd a odjezd domů