

DEVELOPMENT WEEKEND 3

3. víkend SKUPINA I - starší 20. a 21. 5. 2023					
SOBOTA		POZNÁMKY	NEDĚLE		POZNÁMKY
7:30-8:00	sraz a registrace	recepce šatny BTL a SFM	7:30-8:00	sraz	šatna
8:00-8:15	úvodní meeting	videomítnost - téma a organizace dne	8:00-8:15	úvodní meeting	videomítnost - téma a organizace dne
8:15-8:30	warm up a příprava na TJ	rozcvičovna, žebřík a šatna	8:15-8:45	warm up a příprava na TJ	rozcvičovna, žebřík a šatna
8:30-9:30	trénink off-ice I.	posilovna/rozcvičovna - síla	9:00-10:00	trénink on-ice I.	Home Credit Arena - dovednosti (krytí a kontrola puku / screen)
9:45-10:00	svačina	sušenka + ovoce	10:00-10:15	svačina	sušenka + ovoce
10:15-11:15	trénink on-ice I.	Home Credit Arena - dovednosti (krytí a kontrola puku / screen)	10:15-11:15	trénink on-ice II.	Home Credit Arena - hra
11:30-12:15	oběd	restaurace Coloseum	11:30-12:15	oběd	restaurace Coloseum
12:15-13:00	chill out zone	šatny a herna	12:15-13:00	chill out zone	šatny a herna
13:00-14:00	workshop osobní rozvoj	videomítnost - kouč M. Fáber - Výkon versus strach	13:00-14:00	shooting zone	střelnice
14:15-15:15	trénink off-ice II.	tělocvična - koordinace	14:15-15:15	trénink off-ice I.	beach/street fotbal/street hokej
15:45-16:00	svačina	sušenka + ovoce	15:15-15:45	svačina	sušenka + ovoce
16:00-17:00	trénink on-ice II.	Home Credit Arena - hra	15:45-16:45	trénink off-ice II.	tělocvična - basketbal, házená a protažení
17:00	ukončení dne	šatny	16:45-17:00	zakončení kempu	videomítnost - vyhlášení challenge of the weekend a ukončení kempu

3. víkend SKUPINA II - mladší 20. a 21. 5. 2023					
SOBOTA		POZNÁMKY	NEDĚLE		POZNÁMKY
7:30-8:00	sraz a registrace	recepce šatny BTL a SFM	7:30-8:00	sraz	šatna
8:00-8:15	úvodní meeting	videomítnost - téma a organizace dne	8:00-8:15	úvodní meeting	videomítnost - téma a organizace dne
8:15-8:45	warm up a příprava na TJ	rozcvičovna, žebřík a šatna	8:15-8:45	warm up a příprava na TJ	rozcvičovna, žebřík a šatna
9:00-10:00	trénink on-ice I.	Home Credit Arena - dovednosti (krytí a kontrola puku / screen)	9:00-10:00	trénink on-ice I.	Home Credit Arena - dovednosti (krytí a kontrola puku / screen)
10:15-10:30	svačina	sušenka + ovoce	10:00-10:15	svačina	sušenka + ovoce
10:30-11:30	trénink off-ice I.	posilovna/rozcvičovna - síla	10:15-11:15	trénink on-ice II.	Home Credit Arena - hra
11:45-12:30	oběd	restaurace Coloseum	11:30-12:15	oběd	restaurace Coloseum
12:30-13:15	chill out zone	šatny a herna	12:15-13:00	chill out zone	šatny a herna
13:15-14:00	shooting zone	střelnice	13:00-14:00	workshop osobní rozvoj	videomítnost - kouč M. Fáber - Výkon versus strach
14:15-15:15	trénink off-ice II.	tělocvična - koordinace	14:15-15:15	trénink off-ice I.	beach/street fotbal/street hokej
15:15-15:30	svačina	sušenka + ovoce	15:15-15:45	svačina	sušenka + ovoce
16:00-17:00	trénink on-ice II.	Home Credit Arena - hra	15:45-16:45	trénink off-ice II.	tělocvična - basketbal, házená a protažení
17:00	ukončení dne	šatny	16:45-17:00	zakončení kempu	videomítnost - vyhlášení challenge of the weekend a ukončení kempu

