



SOUSTŘEDĚNÍ OSTRAVA 3.8-7.8.2020

Pondělí 3.8.2020

7:15 - sraz

7:45-8:45 - trénink led

9:15 - svačinka

10:00 – 11:00 - trénink sucho (kolečkové brusle)

12:00 - oběd

13:00 – 14:00 - trénink led

14:45 – 15.:45 - trénink sucho (tunel)

16:15 - svačinka

16:30 - konec

Úterý 4.8.2020

7:15 - sraz

8:00 – 9:00 - trénink led

9:30 - svačinka

10:00 – 11:00 - trénink sucho

12:00 - oběd

13:00 – 14:00 - trénink led

15:00 – 16:00 - trénink sucho

16:30 - svačinka

16:45 - konec



Středa 5.8.2020

8:00 - sraz
8:45– 9:45 - trénink led
10:15 - svačinka
10:30 – 11:30 - trénink sucho
12:00 - oběd
13:00 – 14:00 trénink led
14:30 – 15:30 trénink sucho
16:00 - svačinka
16:30 - konec

Čtvrtek 6.8.2020

9:15 - sraz
9:45 – 10:45 - trénink led
11:15 - svačinka
11:45 – 12:45 - trénink sucho
13:30 - oběd
14:45 – 15:45 - trénink led
16:30 – 17:30 - trénink sucho
17:45 - svačinka + konec

Pátek 7.8.2020

9:30 - sraz
10:00 – 11:00 - trénink sucho
11:30 - svačinka
12:15 – 13:15 - trénink led
13:45 - oběd
14:30 – 15:30 - trénink sucho
16:45 – 17:45 - trénink led
18:00 - svačinka+konec

Změna programu vyhrazena dle počasí