**Soustředění 21. - 25.8. 2017**

**HC MARIÁNSKÉ LÁZNĚ**

**Kategorie : 2 +3. + 4. tř roč. 2008/9 ,10,11,**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21.8.  Po | 08.45-10.15  Sraz  Rozcv.  Práce s hokejkou | 10.30 – 12.00  TJ led | 12.15 – 12.45  Teorie (klubovna/ZS | 12.45 – 13.45  oběd) | 14.30 – 15.45  TJ led | svačina | 16.00 – 17.00  Tělocvična |
| 22.8  Út | 09.00-10.15  Sraz  Rozcv.  Práce s hokejkou. | 10.30 – 12.00  TJ led | 12.15 – 12.45  Teorie (klubovna/ZS | 12.45 – 13.45  oběd) | 14.30 – 15.45  TJ led | svačina | 16.00 – 17.00  Bazén- regen |
| 23.8  St | 09.00-10.15  Sraz  Rozcv.  Práce s hokejkou | 10.30 – 12.00  TJ led  Fun game | 12.15 – 12.45  Teorie (klubovna/ZS | 12.45 – 13.45  oběd) | 14.30 – 15.45  TJ led | svačina | 16.00 – 17.00  Tělocvična |
| 24.8  Čt | 09.00-10.15  Sraz  Rozcv.  Práce s hokejkou | 10.30 – 12.00  TJ led | 12.15 – 12.45  Teorie (klubovna/ZS | 12.45 – 13.45  oběd) | 14.30 – 15.45  TJ led | svačina | 16.00 – 17.00  Bazén- regen |
| 25.8  Pá | 09.00-10.15  Sraz  Rozcv.  Práce s hokejkou. | 10.30 – 12.00  TJ led | 12.15 – 12.45  Teorie (klubovna/ZS | 12.45 – 13.45  oběd) | 14.30 – 15.45  TJ led | svačina | 16.00 – konec  Gril party |

Ovoce ( jablko, banán), max. 1 x sušenka, 2 x denně , klubovna,šatna,

Pokyny co mají mít hráči sebou a co připraveno jste již obdrželi.

**Stanovištní trénink – rozdělení skupin podle věku a výkonnosti :**

**Hlavní trenér : Cik Zdeněk**

**Trenér golmanů : Mensátor Lukáš, Sláma Jakub,**

**Trenéři: Černý M, Černý Roman, Kačmáček, Čáp, Pešula,Zavřelová,**

**Trenér v bazénu: Majer + trenéři**

**Vedoucí: Čáp,Pešula ,**

**1. skupina 2. skupina 3. Skupina 4.skupina Golmani**

**1. Chlupáč Vyhnálek Košťál Hradecký Dubaciu**

**2. Trstěnský Matička Fajfárek J. Šefl Hengerič**

**3. Šerban Bělohlávek Kozák Sedláček Hostek**

**4. Hnát Kačmáček Čáp Graca**

**5.Pešula Pavlovic Bílek Kryl**

**6. Ulrych Fajfárek D.**

**V případě ,že se přihlásí další ,tak změny dopíší vedoucí.**

**Golmani trénují oba tréninkové jednotky dopoledne s L.Mensátorem.**