**Soustředění 21. - 25.8. 2017**

**HC MARIÁNSKÉ LÁZNĚ**

**Kategorie : Mž,Sž,Md,**

**Denní rozpis soustředění:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21.8.  Po | 08.15  Sraz  Rozcv | 09.00 – 10.15  TJ led | 10.45 – 11.30  Tělocvična | 11.45 – 12.45  oběd | 13.00 – 14.15  Teorie (klubovna/ZS) | 14.15 – 15.15  Tělocvična zs  Odpočinek | Svačina  rozcvičení | 16.00 – 17.15  TJ led | 17.30 volno |
| 22.8  Út | 08.15  sraz,  rozcv. | 09.00 – 10.15  TJ led | 10.45 – 11.30  Tělocvična | 11.45 – 12.45  oběd | 13.00 – 14.15  Teorie (klubovna/ZS) | 14.00 – 15.00  Tělocvična zs  Odpočinek | Svačina  rozcvičení | 16.00 – 17.15  TJ led | 17.30 – 18.00  Bazén- regen |
| 23.8  St | 08.15  sraz,  rozcv. | 09.00 – 10.15  TJ  fun games | 10.45 – 11.30  Tělocvična | 11.45 – 12.45  oběd | 13.00 – 14.15  Teorie (klubovna/ZS) | 14.00 – 15.00  Tělocvična zs  Odpočinek | Svačina  rozcvičení | 16.00 – 17.15  TJ led | 17.30 volno |
| 24.8  Čt | 08.15  sraz,  rozcv. | 09.00 – 10.15  TJ led | 10.45 – 11.30  Tělocvična | 11.45 – 12.45  oběd | 13.00 – 14.15  Teorie (klubovna/ZS) | 14.00 – 15.00  Tělocvična zs  Odpočinek | Svačina  rozcvičení | 16.00– 17.15  TJ led | 17.30 – 18.30  Bazén- regen |
| 25.8  Pá | 08 .15  sraz,  rozcv. | 09.00 – 10.15  TJ led | 10.45 – 11.30  Tělocvična | 11.45 – 12.45  oběd | 13.00 – 14.15  Teorie (klubovna/ZS) | 14.00 – 15.00  Tělocvična zs  Odpočinek | Svačina  rozcvičení | 16.00 – 17.15  TJ led | 17.30 volno časové aktivity  Gril párty |

Ovoce ( jablko, banán), max. 1 x sušenka, minerálka / zel. čaj **svačina 2 x rodiče připraví (šatna ,klubovna).**

**Skupina : Mž, Sž ,Md**

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

**Hlavní trenér : Neč Petr**

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

**Trenéři: Černý M, Bálek, Zavřelová, Károlík, Hřebík,**

**Trenér v bazénu: Majer + trenéři**

**Vedoucí: Ondráš ,**

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

**1. Rous Kozák Kovanda Marek Pavlovic**

**2. Kočárek Bálek Pavlík Senaj Zámečník**

**3. Bíly Majer Sláma Horňák Martinec**

**4. Fajfárek D. Ondráš Faksa Fajkus Růžička**

**5. Chroustovský Štrunc Zeman Egochrenko**

**6. Růžička Vojáček Nemčák Kolík**

**7. Dubaciu**

**Golmani trénují oba TJ dopoledne s L. Mensátorem.**

**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.**