

| | sobota | neděle | pondělí | úterý | | středa | čtvrtek | pátek |
|--------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|
| | odpovědný personál: | odpovědný personál: | odpovědný personál: | odpovědný personál: | | odpovědný personál: | odpovědný personál: | odpovědný personál: |
| | hlavní trenér: Brožkovec René | hlavní trenér: Brožkovec René | hlavní trenér: Brožkovec René | hlavní trenér: Brožkovec René | | hlavní trenér: Brožkovec René | hlavní trenér: Brožkovec René | hlavní trenér: Brožkovec René |
| | asistent trenéra: Holíček Jiří | asistent trenéra: Holíček Jiří | asistent trenéra: Holíček Jiří | asistent trenéra: Holíček Jiří | | asistent trenéra: Holíček Jiří | asistent trenéra: Holíček Jiří | asistent trenéra: Holíček Jiří |
| | asistent trenéra: Armstark Otto | asistent trenéra: Armstark Otto | asistent trenéra: Armstark Otto | asistent trenéra: Armstark Otto | | asistent trenéra: Armstark Otto | asistent trenéra: Armstark Otto | asistent trenéra: Armstark Otto |
| | ved. soustf.: Dudek David | ved. soustf.: Dudek David | ved. soustf.: Dudek David | ved. soustf.: Dudek David | | ved. soustf.: Dudek David | ved. soustf.: Dudek David | ved. soustf.: Dudek David |
| | zdravotní služba: Baláčková Dominika | zdravotní služba: Baláčková Dominika | zdravotní služba: Baláčková Dominika | zdravotní služba: Baláčková Dominika | | zdravotní služba: Baláčková Dominika | zdravotní služba: Baláčková Dominika | zdravotní služba: Baláčková Dominika |
| hodina | denní režim | denní režim | denní režim | denní režim | hodina | denní režim | denní režim | denní režim |
| 7,15 | Budíček | Budíček | Budíček | Budíček | 7,15 | Budíček | Budíček | Budíček |
| 7,30 | Hygiena | Hygiena | Hygiena | Hygiena | 7,30 | Hygiena | Hygiena | Hygiena |
| 7,45 | Ranní výběh | Ranní výběh | Ranní výběh | Ranní výběh | 7,45 | Ranní výběh | Ranní výběh | Ranní výběh |
| 8,00 | snídaně | snídaně | snídaně | snídaně | 8,00 | snídaně | snídaně | snídaně |
| 8,15 | snídaně | snídaně | snídaně | snídaně | 8,15 | snídaně | snídaně | snídaně |
| 8,30 | Dopolední klid | Dopolední klid | Dopolední klid | Dopolední klid | 8,30 | Dopolední klid | Dopolední klid | Dopolední klid |
| 8,45 | Dopolední klid | Dopolední klid | Dopolední klid | Dopolední klid | 8,45 | Dopolední klid | Dopolední klid | Dopolední klid |
| 9,00 | Dopolední klid | Dopolední klid | Dopolední klid | Výlet | 9,00 | Dopolední klid | Dopolední klid | Přesun + Převléknutí |
| 9,15 | Přesun + Převléknutí | Přesun + Převléknutí | Přesun + Převléknutí | Výlet | 9,15 | Přesun + Převléknutí | Přesun + Převléknutí | Rozcvička společná |
| 9,30 | Rozcvička společná | Rozcvička společná | Rozcvička společná | Výlet | 9,30 | Rozcvička společná | Rozcvička společná | all-stars soutěže ve SH |
| 9,45 | Trénink hala | Trénink hala | Trénink hala | Výlet | 9,45 | Trénink hala | Trénink hala | all-stars soutěže ve SH |
| 10,00 | Trénink hala | Trénink hala | Trénink hala | Výlet | 10,00 | Trénink hala | Trénink hala | all-stars soutěže ve SH |
| 10,15 | Trénink hala | Trénink hala | Trénink hala | Výlet | 10,15 | Trénink hala | Trénink hala | all-stars soutěže ve SH |
| 10,30 | Trénink hala | Trénink hala | Trénink hala | Výlet | 10,30 | Trénink hala | Trénink hala | all-stars soutěže ve SH |
| 10,45 | Trénink hala | Trénink hala | Trénink hala | Výlet | 10,45 | Trénink hala | Trénink hala | all-stars soutěže ve SH |
| 11,00 | Přesun + Svačina | Přesun + Svačina | Výlet + svačina | Přesun + Svačina | 11,00 | Přesun + Svačina | Přesun + Svačina | all-stars soutěže ve SH |
| 11,15 | Trénink venku | Trénink venku | Výlet | Trénink venku | 11,15 | Trénink venku | Trénink venku | all-stars soutěže ve SH |
| 11,30 | Trénink venku | Trénink venku | Výlet | Trénink venku | 11,30 | Trénink venku | Trénink venku | all-stars soutěže ve SH |
| 11,45 | Trénink venku | Trénink venku | Výlet | Trénink venku | 11,45 | Trénink venku | Trénink venku | all-stars soutěže ve SH |
| 12,00 | Trénink venku | Trénink venku | Výlet | Trénink venku | 12,00 | Trénink venku | Trénink venku | all-stars soutěže ve SH |
| 12,15 | Přesun | Přesun | Výlet | Přesun | 12,15 | Přesun | Přesun | Joga |
| 12,30 | Joga | Joga | Výlet | Joga | 12,30 | Joga | Joga | ukončení aktivit – hygiena |
| 12,45 | ukončení aktivit – hygiena | ukončení aktivit – hygiena | Výlet | ukončení aktivit – hygiena | 12,45 | ukončení aktivit – hygiena | ukončení aktivit – hygiena | ukončení aktivit – hygiena |
| 13,00 | ukončení aktivit – hygiena | ukončení aktivit – hygiena | Výlet | ukončení aktivit – hygiena | 13,00 | ukončení aktivit – hygiena | ukončení aktivit – hygiena | Přesun |
| 13,15 | Volná zábava | Volná zábava | Výlet | Volná zábava | 13,15 | Volná zábava | Volná zábava | Balení |
| 13,30 | Volná zábava | Volná zábava | Výlet | Volná zábava | 13,30 | Volná zábava | Volná zábava | Balení |
| 13,45 | Volná zábava + Přesun | Volná zábava + Přesun | Volná zábava + Přesun | Volná zábava + Přesun | 13,45 | Volná zábava + Přesun | Volná zábava + Přesun | Balení |
| 14,00 | oběd | oběd | oběd | oběd | 14,00 | oběd | oběd | oběd |
| 14,15 | oběd | oběd | oběd | oběd | 14,15 | oběd | oběd | oběd |
| 14,30 | polední klid bez aktivního pohybu | polední klid bez aktivního pohybu | polední klid bez aktivního pohybu | polední klid bez aktivního pohybu | 14,30 | polední klid bez aktivního pohybu | polední klid bez aktivního pohybu | Nakládání do dodávek |
| 14,45 | sraz na vlakové stanici Jirkov - zastávka | polední klid bez aktivního pohybu | polední klid bez aktivního pohybu | polední klid bez aktivního pohybu | 14,45 | polední klid bez aktivního pohybu | polední klid bez aktivního pohybu | Nakládání do dodávek |
| 15,00 | (u NC Kaulfand Otovice) | polední klid bez aktivního pohybu | polední klid bez aktivního pohybu | Přesun + Převléknutí | 15,00 | polední klid bez aktivního pohybu | polední klid bez aktivního pohybu | Nakládání do dodávek |
| 15,15 | odjezd vlakem 15:14 hodin | polední klid bez aktivního pohybu | polední klid bez aktivního pohybu | polední klid bez aktivního pohybu | 15,15 | polední klid bez aktivního pohybu | polední klid bez aktivního pohybu | Vyhlasení all-stars |
| 15,30 | společná doprava vlakem do Kadaně | Přesun + Převléknutí | Přesun + Převléknutí | srandamač ve SH | 15,30 | Přesun + Převléknutí | Přesun + Převléknutí | Přesun |
| 15,45 | společná doprava vlakem do Kadaně | Trénink hala | Trénink hala | srandamač ve SH | 15,45 | Trénink hala | Trénink hala | Přesun |
| 16,00 | Přesun nadraží - tělocvična | Trénink hala | Trénink hala | srandamač ve SH | 16,00 | Trénink hala | Trénink hala | Přesun |
| 16,15 | zahájení soustředění a uložení věcí | Trénink hala | Trénink hala | srandamač ve SH | 16,15 | Trénink hala | Trénink hala | odjezd vlakem 16:15 hodin |
| 16,30 | zahájení soustředění a uložení věcí | Trénink hala | Trénink hala | srandamač ve SH | 16,30 | Trénink hala | Trénink hala | společná doprava vlakem do Jirkova |
| 16,45 | zahájení soustředění a uložení věcí | Trénink hala | Trénink hala | Joga | 16,45 | Trénink hala | Trénink hala | příjezd vlakem 16:42 hodin |
| 17,00 | Přesun + Svačina | Přesun + Svačina | Přesun + Svačina | Svačina | 17,00 | Přesun + Svačina | Přesun + Svačina | sraz na vlakové stanici Jirkov - zastávka |
| 17,15 | Brännboll | Trénink venku | Trénink venku | ukončení aktivit – hygiena | 17,15 | Trénink venku | Trénink venku | (u NC Kaulfand Otovice) |
| 17,30 | Brännboll | Trénink venku | Trénink venku | ukončení aktivit – hygiena | 17,30 | Trénink venku | Trénink venku | |
| 17,45 | Brännboll | Trénink venku | Trénink venku | neorganizované volno | 17,45 | Trénink venku | Trénink venku | |
| 18,00 | Brännboll | Trénink venku | Trénink venku | PU/trénink MUŽI MINERS | 18,00 | Trénink venku | Trénink venku | |
| 18,15 | Brännboll | Joga | Joga | PU/trénink MUŽI MINERS | 18,15 | Joga | Joga | |
| 18,30 | Brännboll | ukončení aktivit – hygiena | ukončení aktivit – hygiena | PU/trénink MUŽI MINERS | 18,30 | ukončení aktivit – hygiena | ukončení aktivit – hygiena | |
| 18,45 | Brännboll | ukončení aktivit – hygiena | ukončení aktivit – hygiena | PU/trénink MUŽI MINERS | 18,45 | ukončení aktivit – hygiena | ukončení aktivit – hygiena | |
| 19,00 | Brännboll | Volná zábava | Volná zábava | PU/trénink MUŽI MINERS | 19,00 | Volná zábava | Volná zábava | |
| 19,15 | Přesun | Volná zábava + Přesun | Volná zábava + Přesun | PU/trénink MUŽI MINERS | 19,15 | Volná zábava + Přesun | Volná zábava + Přesun | |
| 19,30 | večeře | večeře | večeře | večeře | 19,30 | večeře | večeře | |
| 19,45 | večeře | večeře | večeře | večeře | 19,45 | večeře | večeře | |
| 20,00 | neorganizované volno | neorganizované volno | neorganizované volno | neorganizované volno | 20,00 | neorganizované volno | neorganizované volno | |
| 20,15 | neorganizované volno | neorganizované volno | neorganizované volno | neorganizované volno | 20,15 | neorganizované volno | neorganizované volno | |
| 20,30 | neorganizované volno | neorganizované volno | neorganizované volno | neorganizované volno | 20,30 | neorganizované volno | neorganizované volno | |
| 20,45 | neorganizované volno | neorganizované volno | neorganizované volno | neorganizované volno | 20,45 | neorganizované volno | neorganizované volno | |
| 21,00 | neorganizované volno | neorganizované volno | neorganizované volno | neorganizované volno | 21,00 | neorganizované volno | neorganizované volno | |
| 21,15 | neorganizované volno | neorganizované volno | neorganizované volno | neorganizované volno | 21,15 | neorganizované volno | neorganizované volno | |
| 21,30 | hygiena a uložení | hygiena a uložení | hygiena a uložení | hygiena a uložení | 21,30 | hygiena a uložení | hygiena a uložení | |
| 21,45 | večerka | večerka | večerka | večerka | 21,45 | večerka | večerka | |
| 22,00 | večerní klid | večerní klid | večerní klid | večerní klid | 22,00 | večerní klid | večerní klid | |

(změny vyhrazeny, dle potřeb a počasí)