hlavní trenér: **Holíček Jiří**

asistent trenéra: **Smýkal Roman**

vedoucí soustředění: **Dudek David**

zdravotní služba: **Baláčková Dominika**

denní režim

	sobota	neděle	pondělí	úterý		středa	čtvrtek	pátek
7,15		Budíček	Budíček	Budíček	7,15	Budíček	Budíček	Budíček
7,30		Hygiena	Hygiena	Hygiena	7,30	Hygiena	Hygiena	Hygiena
7,45		Ranní výběh	Ranní výběh	Ranní výběh	7,45	Ranní výběh	Ranní výběh	Ranní výběh
8,00		snídaně	snídaně	snídaně	8,00	snídaně	snídaně	snídaně
8,15		snídaně	snídaně	snídaně	8,15	snídaně	snídaně	snídaně
8,30		Dopolední klid	Dopolední klid	Dopolední klid	8,30	Dopolední klid	Dopolední klid	Dopolední klid
8,45		Dopolední klid	Dopolední klid	Dopolední klid	8,45	Dopolední klid	Dopolední klid	Dopolední klid
9,00		Dopolední klid	Dopolední klid	Dopolední klid	9,00	Výlet	Dopolední klid	Přesun + Převléknutí
9,15		Přesun + Převléknutí	Přesun + Převléknutí	Přesun + Převléknutí	9,15	Výlet	Přesun + Převléknutí	Rozcvička společná
9,30		Rozcvička společná	Rozcvička společná	Rozcvička společná	9,30	Výlet	Rozcvička společná	All Star soutěže ve SH
9,45		Trénink hala	Trénink hala	Trénink hala	9,45	Výlet	Trénink hala	All Star soutěže ve SH
10,00		Trénink hala	Trénink hala	Trénink hala	10,00	Výlet	Trénink hala	All Star soutěže ve SH
10,15		Trénink hala	Trénink hala	Trénink hala	10,15	Výlet	Trénink hala	All Star soutěže ve SH
10,30		Trénink hala	Trénink hala	Trénink hala	10,30	Výlet	Trénink hala	All Star soutěže ve SH
10,45		Trénink hala	Trénink hala	Trénink hala	10,45	Výlet	Trénink hala	All Star soutěže ve SH
11,00		Přesun + Svačina	Přesun + Svačina	Přesun + Svačina	11,00	Výlet + Svačina	Přesun + Svačina	All Star soutěže ve SH
11,15		Trénink venku	Trénink venku	Trénink venku	11,15	Výlet	Trénink venku	All Star soutěže ve SH
11,30		Trénink venku	Trénink venku	Trénink venku	11,30	Výlet	Trénink venku	All Star soutěže ve SH
11,45		Trénink venku	Trénink venku	Trénink venku	11,45	Výlet	Trénink venku	All Star soutěže ve SH
12,00		Trénink venku	Trénink venku	Trénink venku	12,00	Výlet	Trénink venku	All Star soutěže ve SH
12,15		Přesun	Přesun	Přesun	12,15	Výlet	Přesun	Joga
12,30		Joga	Joga	Joga	12,30	Výlet	Joga	ukončení aktivit – hygiena
12,45		ukončení aktivit – hygiena	ukončení aktivit – hygiena	ukončení aktivit – hygiena	12,45	Výlet	ukončení aktivit – hygiena	ukončení aktivit – hygiena
13,00		ukončení aktivit – hygiena	ukončení aktivit – hygiena	ukončení aktivit – hygiena	13,00	Výlet	ukončení aktivit – hygiena	Přesun
13,15		Volná zábava	Volná zábava	Volná zábava	13,15	Výlet	Volná zábava	Balení
13,30		Volná zábava	Volná zábava	Volná zábava	13,30	Výlet	Volná zábava	Balení
13,45		Volná zábava + Přesun	Volná zábava + Přesun	Volná zábava + Přesun	13,45	Volná zábava + Přesun	Volná zábava + Přesun	Balení
14,00		oběd	oběd	oběd	14,00	oběd	oběd	oběd
14,15		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	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 Kaufland Otvice)	polední klid bez aktivního pohybu	polední klid bez aktivního pohybu	polední klid bez aktivního pohybu	15,00	polední klid bez aktivního pohybu	polední klid bez aktivního pohybu	Nakládání do dodávek
15,15	odjezd vlakem 15:16	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	Vyhlášení All Star
15,30	společná doprava vlakem do Kadaně	Přesun + Převléknutí	Přesun + Převléknutí	Přesun + Převléknutí	15,30	Výlet	Přesun + Převléknutí	Přesun
15,45	společná doprava vlakem do Kadaně	Trénink hala	Trénink hala	srandamač ve SH	15,45	Výlet	Trénink hala	Přesun
16,00	Přesun nadraží - tělocvična	Trénink hala	Trénink hala	srandamač ve SH	16,00	Výlet	Trénink hala	Přesun
16,15	zahájení soustředění a uložení věcí	Trénink hala	Trénink hala	srandamač ve SH	16,15	Výlet	Trénink hala	odjezd vlakem 16:15
16,30	zahájení soustředění a uložení věcí	Trénink hala	Trénink hala	srandamač ve SH	16,30	Výlet	Trénink hala	společná doprava vlakem do Jirkova
16,45	zahájení soustředění a uložení věcí	Trénink hala	Trénink hala	srandamač ve SH + Svačina	16,45	Výlet + Svačina	Trénink hala	příjezd vlakem 16:41
17,00	Přesun + Svačina	Přesun + Svačina	Přesun + Svačina	srandamač ve SH	17,00	Výlet	Přesun + Svačina	sraz na vlakové stanici Jirkov - zastávka
17,15	Brännboll	Trénink venku	Trénink venku	ukončení aktivit – hygiena	17,15	Výlet	Trénink venku	(u NC Kaufland Otvice)
17,30	Brännboll	Trénink venku	Trénink venku	Přesun	17,30	Výlet	Trénink venku	
17,45	Brännboll	Trénink venku	Trénink venku	Přesun	17,45	Přesun	Trénink venku	
18,00	Brännboll	Trénink venku	Trénink venku	Sauna	18,00	PU/trénink MUŽI MINERS	Trénink venku	
18,15	Brännboll	Joga	Joga	Sauna	18,15	PU/trénink MUŽI MINERS	Joga	
18,30	Brännboll	ukončení aktivit – hygiena	ukončení aktivit – hygiena	Sauna	18,30	PU/trénink MUŽI MINERS	ukončení aktivit – hygiena	
18,45	Brännboll	ukončení aktivit – hygiena	ukončení aktivit – hygiena	Sauna	18,45	PU/trénink MUŽI MINERS	ukončení aktivit – hygiena	
19,00	Brännboll	Volná zábava	Volná zábava	Sauna	19,00	PU/trénink MUŽI MINERS	Volná zábava	
19,15	Přesun	Volná zábava + Přesun	Volná zábava + Přesun	Přesun	19,15	PU/trénink MUŽI MINERS	Volná zábava + Přesun	
19,30	večeře	večeře	večeře	večeře	19,30	večeře	večeře	
19,45	večeře	večeře	večeře	večeře	19,45	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	
20,00	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	20,00	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	
20,15	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	20,15	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	
20,30	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	20,30	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	
20,45	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	20,45	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	
21,00	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	neorganizované volno - film	21,00	neorganizované volno - čtení	neorganizované volno - čtení	
21,15	neorganizované volno - čtení	neorganizované volno - čtení	neorganizované volno - čtení	neorganizované volno - čtení	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)