

# SOCCKER-CAMP 2011

## **BLOK 2. 11. – 15. 7. 2011**

### ***Pondělí 11. července 2011***

10:00 – 12:00 Prezentace účastníků  
12:00 – 13:00 Oběd  
13:00 – 14:00 Fotografování účastníků  
14:30 – 16:00 Trénink  
16:00 – 17:00 Regenerace – bazén  
17:00 – 18:00 Osobní volno  
18:00 – 19:00 Večeře  
19:00 – 20:15 Teorie – video  
20:30 – 21:00 Turnaj  
21:15 – 21:30 Osobní hygiena – večerka

### ***Úterý 12. července 2011***

08:30 - Budíček  
09:00 – 09:45 Snídaně  
10:00 – 11:30 Trénink  
12:00 – 13:00 Oběd  
13:00 – 14:00 Polední klid  
14:00 – 16:00 Trénink  
16:00 – 17:00 Regenerace  
17:00 – 18:00 Teorie – test  
18:00 – 19:00 Večeře  
19:00 – 19:30 Osobní volno  
20:00 – 21:00 Turnaj  
21:15 – 21:30 Osobní hygiena – večerka

### ***Středa 13. července 2011***

08:30 - Budíček  
09:00 – 09:45 Snídaně  
10:00 – 15:00 Výlet  
15:30 – 16:00 Osobní volno  
16:00 – 18:00 Trénink  
18:00 – 19:00 Večeře  
19:30 – 20:00 Diskuse s trenéry  
20:00 – 21:00 Badminton  
21:15 – 21:30 Osobní hygiena – večerka

***Pořadatel si vyhrazuje právo na změny  
v program***

### ***Čtvrtek 14. července 2011***

08:30 - Budíček  
09:00 – 09:45 Snídaně  
10:00 – 11:30 Trénink  
12:00 – 13:00 Oběd  
13:00 – 14:00 Polední klid  
14:00 – 16:00 Trénink  
16:00 – 17:00 Regenerace  
17:00 – 18:00 Teorie – test  
18:00 – 19:00 Večeře  
19:00 – 21:00 Slavnostní zakončení  
21:00 – 22:00 Turnaj  
22:15 – 22:30 Osobní hygiena – večerka

### ***Pátek 15. Července 2011***

08:30 - Budíček  
09:00 – 09:45 Snídaně  
10:00 – 10:30 Úklid pokojů  
10:30 – 12:00 Trénink  
12:00 – 13:00 Oběd  
13:30 – 14:30 Modelový trénink  
14:30 – 15:00 Odjezd účastníků

***Poznámka: Tréninkové jednotky budou  
složeny dle věku a výkonnosti jednotlivců.***

