

Program soustředění dorostenců 25.2.-28.2. 2016



Čtvrtek 25.2.

- 15,00 sraz na hřišti – ubytování ,seznámení s programem
- 15,30-17,00 trénink
- 17,00-18,30 valná hromada klubu
- 18,30-19,00 večeře
- 19,30-20,30 trénink
- 21,00- 22,30 video ragby
- 22,30-23,00 hygiena
- 23,00 večerka

Pátek 26.2.

- 7,30 budíček
- 7,30-08,00 ranní aktivace
- 8,00-9,00 hygiena,snídaně
- 10,00-11,30 trénink
- 12,30-13,30 oběd v restauraci
- 14,00-15,00 video našeho zápasu
- 15,30-17,00 Utkání U18- U20/16 rozh.Ing.Juřica
- 17,00-18,30 volno
- 18,30-19,00 večeře
- 19,30-20,30 trénink
- 21,00- 22,30 výklad pravidel
- 22,30-23,00 hygiena
- 23,00 večerka

Sobota 27.2.

- 7,30 budíček
- 7,30-08,00 ranní aktivace
- 8,00-9,00 hygiena,snídaně
- 10,00-11,30 trénink
- 12,30-13,30 oběd na hřišti-sponzorský dar
- 14,00-15,00 video našeho zápasu
- 15,30-17,00 Předzápasový trénink
- 17,00-18,30 volno
- 18,30-19,00 večeře
- 19,30-20,30 trénink
- 21,00- 22,30 výklad pravidel, nácvik zpěvu státní hymny a základy společenského chování
- 22,30-23,00 hygiena
- 23,00 večerka

Neděle 28.2.

- 8,00 budíček
- 8,00-08,20 ranní aktivace
- 8,20-9,00 hygiena
- 9,00-09,30 snídaně se svačinou před utkáním
- 10,00-11,00 společná aktivace před utkáním
- 11,30-13,00 předzápasová příprava – předání dresů
- 13,00-14,30 TJ Sokol M.Hory : Slovensko utkání
- 14,30-16,00 Společný slavnostní oběd
- 16,30 ukončení soustředění, úklid areálu, pohřbení nepřeživších

Cenu za jídlo Vám sdělím po provedení rozpočtu: zdarma máme ubytování, sobotní a nedělní oběd, rozhodčího. Pokud by někdo věděl o nějakém sponzorovi rádi uvítáme. (např. z řad rodičů).