

Soustředění 2009 - ženy

Program:

- **31.7.2009 – Zahájení** **pátek**
8:45 - SRAZ NA ATLETICKÉM STADIÓNU TJ LOKOMOTIVA BV
9:00 - 10:00 - ATLETIKA
10:15 - 11:00 - POSILOVNA
12:00 - 12:30 - OBĚD (HOTEL ROSE)
14:30 - 15:30 - BEACH
16:00 - 17:30 - HALA
- **1.8.2009 - Němčičky** **sobota**
8:00 - ODJEZD
10:00 - 11:30 - ATLETIKA
12:30 - 13:00 - OBĚD
13:30 - 15:30 - KOUPALIŠTĚ (PLAVÁNÍ)
16:00 - 18:00 - KONDIČNÍ TRÉNINK
18:45 - VEČEŘE - degustace vín
- **2.8.2009 - Němčičky** **neděle**
8:00 - SNÍDANĚ
9:00 - 10:30 - ATLETIKA
10:45 - 11:15 - PLAVÁNÍ
12:00 - OBĚD
13:00 - 14:30 - KOUPALIŠTĚ
15:00 - 17:00 - KONDIČNÍ TRÉNINK
17:45 - ODJEZD DO BV
- **3.8.2009 - VOLNÝ DEN** **pondělí**
- **4.8.2009 - AREÁL TJ LOKOMOTIVA BV** **úterý**
17:00 - 17:45 - ATLETIKA
18:00 - 18:45 - POSILOVNÁ
- **5.8.2009 - AREÁL TJ LOKOMOTIVA BV** **středa**
17:00 - 17:45 - ATLETIKA
18:00 - 18:45 - POSILOVNÁ
- **6.8.2009 - VOLNÝ DEN** **čtvrtek**
- **7.8.2009 - AREÁL TJ LOKOMOTIVA BV** **pátek**
9:00 - 10:00 - ATLETIKA
10:15 - 11:00 - POSILOVNA
12:00 - 12:30 - OBĚD (HOTEL ROSE)
14:30 - 15:30 - BEACH
16:00 - 17:30 - HALA
- **8.8.2009 - AREÁL TJ LOKOMOTIVA BV** **sobota**
9:00 - 10:00 - ATLETIKA
10:15 - 11:00 - POSILOVNA
12:00 - 12:30 - OBĚD (HOTEL ROSE)
14:30 - 15:30 - BEACH
16:00 - 17:30 - HALA
- **9.8.2009 - AREÁL TJ LOKOMOTIVA BV** **neděle**
9:00 - 10:00 - ATLETIKA
10:15 - 11:00 - POSILOVNA
12:00 - 12:30 - OBĚD (HOTEL ROSE)
14:30 - 15:30 - BEACH
16:00 - 17:30 - HALA

ZMĚNA PROGRAMU DLE POČASÍ

Těším se
trenér Rudolf Baránek