

ENERGIE SUMMER HOCKEY ACADEMY 2024 – ČASOVÝ PLÁN / SCHEDULE

Úterý, 23.07. / Tuesday, July 23rd

„A positive attitude - is seeing the light in the shadow“

ESHA-I

8:30	Sraz – šatna (AB) <i>meeting - locker room</i>
9:05	Příprava tréninku (AB) <i>practice preparation</i>
9:15-10:15	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL <i>(snack)</i>
11:00-11:45	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i>
12:00	Oběd (AR) <i>lunch</i>
12:45-13:30	Beseda s hostem / Video (VR) <i>discussion with a guest / video</i>
14:30-15:30	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL <i>(snack)</i>
16:15-17:15	Turnaje (HMS) <i>tournaments</i>
17:30-18:30	Regenerace (BC) <i>Regeneration</i>
18:45	Ukončení programu (AB) <i>End of the programme</i>

ESHA-II

8:45	Sraz – šatna (AB) <i>meeting - locker room</i>
9:00-9:45	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i> <i>(snack)</i>
10:20	Příprava tréninku (AB) <i>practice preparation</i>
10:30-11:30	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL
12:45	Oběd (AR) <i>lunch</i>
13:30-14:15	Beseda s hostem / Video (VR) <i>discussion with a guest / video</i> <i>(snack)</i>
15:45-16:45	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL
17:15-18:15	Turnaje (HMS) <i>tournaments</i>
18:30	Ukončení programu (AB) <i>End of the programme</i>

ESHA-GIRLS

9:45	Sraz – šatna (AA) <i>meeting - locker room</i>
10:00-10:45	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i> <i>(snack)</i>
11:35	Příprava tréninku (AA) <i>practice preparation</i>
11:45-12:45	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL
13:30	Oběd (AR) <i>lunch</i>
14:15-15:00	Beseda s hostem / Video (VR) <i>discussion with a guest / video</i>
15:15-16:15	Turnaje (HMS) <i>tournaments</i> <i>(snack)</i>
17:00-18:00	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL
18:30-19:30	Regenerace (BC) <i>Regeneration</i>
19:45	Ukončení programu (AB) <i>End of the programme</i>

Vysvětlivky / explanatory notes:

AA-Arena A, AB-Arena B, HMS-hala míčových sportů / ball sports hall

CAA-Cvičebna Arena A / Gym Arena A RAB-Rozevičovna Arena B / Gym Arena B

VR-Videoroom Arena B / videoroom, BC-Bazénové centrum / Swimming pool AR-Arena Restaurant