

LETNÍ HOKEJOVÁ AKADEMIE 2025 / SOMMER EISHOCKEY AKADEMIE 2025 – ČASOVÝ PLÁN / ZEITPLAN

Pátek, 26.07. / Freitag, 26.07.

„Sebeúcta - je dobrý pocit ze sebe sama / Selbstwertgefühl - ist ein gutes Gefühl für sich selbst“

ESHA-I	
07:00	BUDÍČEK / AUFSTEHEN (HE)
07:45	BUS-ARENA (HE)
08:00	SNÍDANĚ / FRÜHSTÜCK (AR)
9:00	Sraz – šatna (AB) Treff - Umkleidekabine
9:35	Příprava tréninku (AB) Trainingsvorbereitung
9:45-10:45	Trénink-led (AB) Eisttraining Qual. "hardest shot"
	(snack)
11:30-12:15	Kompenzační cvičení (CAA) Kompensationsübungen
12:30	Oběd (AR) Mittagessen
13:15-13:45	Příprava skills-comp./Video (VR) skills-comp. Vorbereitung / Video
14:30-15:45	ESHA-skill-competition (AA) (snack)
16:15-17:15	Turnaje (HMS) Turniere
17:30-18:15	Regenerace (BC) Regeneration
18:45	Ukončení programu (AB) Ende des Programms
18:45	VEČEŘE / ABENDESSEN (AR)
19:45	BUS-HESTIA (AB)
21:00	NOČNÍ KLID / NACHTRUHE (HE)

ESHA-II	
07:00	BUDÍČEK / AUFSTEHEN (HE)
07:45	BUS-ARENA (HE)
08:00	SNÍDANĚ / BREAKFAST (AR)
9:15	Sraz – šatna (AB) Treff - Umkleidekabine
9:30-10:15	Kompenzační cvičení (CAA) Kompensationsübungen (snack)
10:50	Příprava tréninku (AB) Trainingsvorbereitung
11:00-12:00	Trénink-led (AB) Eisttraining Qual. "hardest shot"
12:45-13:15	Příprava skills-comp./Video (VR) skills-comp. Vorbereitung / Video
13:15	Oběd (AR) Mittagessen
14:15-15:15	Turnaje (HMS) Turniere
16:00-17:15	ESHA-skill-competition (AA) (snack)
18:15-19:00	Regenerace (BC) Regeneration
19:15	Ukončení programu (AB) Ende des Programms
19:15	VEČEŘE / ABENDESSEN (AR)
19:45	BUS-HESTIA (AB)
21:00	NOČNÍ KLID / NACHTRUHE (HE)

ESHA-GIRLS	
07:30	BUDÍČEK / AUFSTEHEN (HE)
08:15	BUS-ARENA (HE)
08:30	SNÍDANĚ / BREAKFAST (AR)
10:15	Sraz – šatna (AA) Treff - Umkleidekabine
10:30-11:15	Kompenzační cvičení (CAA) Kompensationsübungen (snack)
12:05	Příprava tréninku (AA) Trainingsvorbereitung
12:15-13:15	Trénink-led (AB) Eisttraining Qual. "hardest shot"
14:00	Oběd (AR) Mittagessen
14:30-15:00	Příprava skills-comp./Video (VR) skills-comp. Vorbereitung / Video
15:15-16:15	Turnaje (HMS) Turniere (snack)
17:30-18:45	ESHA-skill-competition (AA)
19:15-20:00	Regenerace (BC) Regeneration
20:15	Ukončení programu (AA) Ende des Programms
20:15	VEČEŘE / ABENDESSEN (AR)
20:45	BUS-HESTIA (AB)
21:30	NOČNÍ KLID / NACHTRUHE (HE)

Vysvětlivky / Erklärungen:

AA-Arena A, AB-Arena B, HMS-hala míčových sportů / Ball Sport halle

CAA-Cvičebna Arena A / Turnsaal Arena A RAB-Rozcvičovna Arena B / Turnsaal Arena B

VR-Video Arena B / videoraum, BC-Bazénové centrum / Schwimmbad, AR-Arena Restaurant

HE-pouze pro účastníky s ubytováním na DM-Hestia / nur für Teilnehmer mit Unterkunft auf JH-Hestia