

ENERGIE SUMMER HOCKEY ACADEMY 2025 – ČASOVÝ PLÁN / SCHEDULE

Čtvrtek, 31.07. / Thursday, July 31st

„Achievment - is being the best you can be“

ESHA-I

07:00 BUDÍČEK / WAKE UP (HE)
07:45 BUS-ARENA (HE)
08:00 SNÍDANĚ / BREAKFAST (AR)

9:00 Sraz – šatna (AB)
meeting - locker room

9:35 Příprava tréninku (AB)
practice preparation

9:45-10:45 Trénink-led (AB)
practice on the ice
Brankáři/goalies - SPECIAL
(snack)

11:30-12:15 Kompenzační cvičení (CAA)
Compensatory exercise

12:30 Oběd (AR)
lunch

13:15-14:00 Beseda s hostem / Video (VR)
discussion with a guest / video

15:00-16:00 Trénink-led (AB)
practice on the ice
Brankáři/goalies - SPECIAL
(snack)

16:45-17:45 Turnaje (HMS)
tournaments

18:00 Ukončení programu (AB)
End of the programme

18:00 VEČEŘE / DINNER (AR)
19:00 BUS-HESTIA (AB)
21:00 NOČNÍ KLID /LIGHTS OUT (HE)

ESHA-II

07:00 BUDÍČEK / WAKE UP (HE)
07:45 BUS-ARENA (HE)
08:00 SNÍDANĚ / BREAKFAST (AR)

9:15 Sraz – šatna (AB)
meeting - locker room

9:30-10:15 Kompenzační cvičení (CAA)
Compensatory exercise
(snack)

10:50 Příprava tréninku (AB)
practice preparation

11:00-12:00 Trénink-led (AB)
practice on the ice
Brankáři/goalies - SPECIAL

13:15 Oběd (AR)
lunch

14:00-14:45 Beseda s hostem / Video (VR)
discussion with a guest / video
(snack)

16:15-17:15 Trénink-led (AB)
practice on the ice
Brankáři/goalies - SPECIAL

17:45-18:45 Turnaje (HACS)
tournaments

19:00 Ukončení programu (AB)
End of the programme

19:00 VEČEŘE / DINNER (AR)
19:45 BUS-HESTIA (AB)
21:30 NOČNÍ KLID /LIGHTS OUT (HE)

ESHA-III

07:30 BUDÍČEK / WAKE UP (HE)
08:15 BUS-ARENA (HE)
08:30 SNÍDANĚ / BREAKFAST (AR)

10:15 Sraz – šatna (AA)
meeting - locker room

10:30-11:15 Kompenzační cvičení (CAA)
Compensatory exercise
(snack)

12:05 Příprava tréninku (AA)
practice preparation

12:15-13:15 Trénink-led (AB)
practice on the ice
Brankáři/goalies - SPECIAL

14:00 Oběd (AR)
lunch

14:45-15:30 Beseda s hostem / Video (VR)
discussion with a guest / video

15:45-16:45 Turnaje (HMS)
tournaments
(snack)

17:30-18:30 Trénink-led (AB)
practice on the ice
Brankáři/goalies - SPECIAL

19:00 Ukončení programu (AA)
End of the programme

19:00 VEČEŘE / DINNER (AR)
19:45 BUS-HESTIA (AB)
21:30 NOČNÍ KLID /LIGHTS OUT (HE)

Vysvětlivky / explanatory notes:

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

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

HE-pouze pro účastníky s ubytováním na DM-Hestia / only for participants with accommodation at dorm Hestia