

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

Úterý, 22.07. / Dienstag 22.07.

„Pozitivní přístup - je vidět světlo ve stínu / Positive Einstellung - bedeutet, das Licht im Schatten zu sehen“

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 Brankáři/Torwart - SPECIAL
11:30-12:15	(snack) Kompenzační cvičení (CAA) Kompensationsübungen
12:30	Oběd (AR) Mittagessen
13:15-14:00	Beseda s hostem / Video (VR) Diskussion mit einem Gast / Video
15:00-16:00	Trénink-led (AB) Eisttraining Brankáři/ Torwart - SPECIAL
16:45-17:45	(snack) Turnaje (HMS) Turniere
18:00-19:00	Regenerace (BC) Regeneration
19:15	Ukončení programu (AB) Ende des Programms
19:15	VEČEŘE / ABENDESSEN (AR)
20:00	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 Brankáři/Torwart - SPECIAL
13:15	Oběd (AR) Mittagessen
14:00-14:45	Beseda s hostem / Video (VR) Diskussion mit einem Gast / video (snack)
16:15-17:15	Trénink-led (AB) Eisttraining Brankáři/ Torwart - SPECIAL
17:45-18:45	Turnaje (HMS) Turniere
19:00	Ukončení programu (AB) Ende des Programms
19:00	VEČEŘE / ABENDESSEN (AR)
20:00	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 Brankáři/Torwart - SPECIAL
14:00	Oběd (AR) Mittagessen
14:45-15:30	Beseda s hostem / Video (VR) Diskussion mit einem Gast / Video
15:45-16:45	Turnaje (HMS) Turniere (snack)
17:30-18:30	Trénink-led (AB) Eisttraining Brankáři/ Torwart - SPECIAL
19:00-20:00	Regenerace (BC) Regeneration
20:15	Ukončení programu (AB) 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 / Schwimzentrum, AR-Arena Restaurant

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