

ENERGIE SUMMER HOCKEY ACADEMY 2025 – ČASOVÝ PLÁN / SCHEDULE

Úterý, 22.07. / Tuesday, July 22nd + 29th

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

ESHA-I

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

ESHA-II

9:15	Sraz – šatna (AB) <i>meeting - locker room</i>
9:30-10:15	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i> (snack)
10:50	Příprava tréninku (AB) <i>practice preparation</i>
11:00-12:00	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL
13:15	Oběd (AR) <i>lunch</i>
14:00-14:45	Beseda s hostem / Video (VR) <i>discussion with a guest / video</i> (snack)
16:15-17:15	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL
17:45-18:45	Turnaje (22.7. HMS / 29.7. HACS) <i>tournaments</i>
19:00	Ukončení programu (AB) <i>End of the programme</i>

ESHA-GIRLS (22.7.) / ESHA-III (29.7.)

10:15	Sraz – šatna (AA) <i>meeting - locker room</i>
10:30-11:15	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i> (snack)
12:05	Příprava tréninku (AA) <i>practice preparation</i>
12:15-13:15	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL
14:00	Oběd (AR) <i>lunch</i>
14:45-15:30	Beseda s hostem / Video (VR) <i>discussion with a guest / video</i>
15:45-16:45	Turnaje (HMS) <i>tournaments</i> (snack)
17:30-18:30	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL
19:00-20:00	Regenerace (BC) <i>Regeneration</i>
20:15	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, HACS-hala AC Start / hall AC Start
CAA-Cvičebna Arena A / Gym Arena A RAB-Rozevňovna Arena B / Gym Arena B
VR-Videoroom Arena B / videoroom, BC-Bazénové centrum / Swimming pool AR-Arena Restaurant