

ENERGIE SUMMER HOCKEY ACADEMY 2025 – ČASOVÝ PLÁN / SCHEDULE

Čtvrtek, 24.07. + 31.07. / Thursday, July 24th + 31st

„Achievment - is being the best you can be“

ESHA-I		ESHA-II		ESHA-GIRLS (24.7.) / ESHA-III (31.7.)	
9:00	Sraz – šatna (AB) <i>meeting - locker room</i>	9:15	Sraz – šatna (AB) <i>meeting - locker room</i>	10:15	Sraz – šatna (AA) <i>meeting - locker room</i>
9:35	Příprava tréninku (AB) <i>practice preparation</i>	9:30-10:15	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i> (snack)	10:30-11:15	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i> (snack)
9:45-10:45	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL (snack)	10:50	Příprava tréninku (AB) <i>practice preparation</i>	12:05	Příprava tréninku (AA) <i>practice preparation</i>
11:30-12:15	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i>	11:00-12:00	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL	12:15-13:15	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL
12:30	Oběd (AR) <i>lunch</i>	13:15	Oběd (AR) <i>lunch</i>	14:00	Oběd (AR) <i>lunch</i>
13:15-14:00	Beseda s hostem / Video (VR) <i>discussion with a guest / video</i>	14:00-14:45	Beseda s hostem / Video (VR) <i>discussion with a guest / video</i> (snack)	14:45-15:30	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)	16:15-17:15	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL	15:45-16:45	Turnaje (HMS) <i>tournaments</i> (snack)
16:45-17:45	Turnaje (HMS) <i>tournaments</i>	17:45-18:45	Turnaje (24.7. HMS / 31.7. HACS) <i>tournaments</i>	17:30-18:30	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Brankáři/goalies - SPECIAL
18:00	Ukončení programu (AB) <i>End of the programme</i>	19:00	Ukončení programu (AB) <i>End of the programme</i>	19:00	Ukončení programu (AA) <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-Rozevčivovna Arena B / Gym Arena B

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