

ENERGIE SUMMER HOCKEY ACADEMY 2026 – ČASOVÝ PLÁN / SCHEDULE

Pátek, 31.07, / Friday, July 31st

„Self esteem - is feeling good about yourself“

ESHA-I	
07:00	BUDÍČEK / WAKE UP (HE)
07:45	BUS-ARENA (HE)
08:00	SNÍDANĚ / BREAKFAST (AR)
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> Qual. “hardest shot”
	(snack)
11:30-12:15	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i>
12:30	Oběd (AR) <i>lunch</i>
13:15-13:45	Příprava skills-comp./Video (VR) <i>skills-comp.preparation / video</i>
14:30-15:45	ESHA-skill-competition (AA) (snack)
16:15-17:15	Turnaje (HMS) <i>tournaments</i>
17:30-18:15	Regenerace (BC) <i>Regeneration</i>
18:45	Ukončení programu (AB) <i>End of the programme</i>
18:45	VEČEŘE / DINNER (AR)
19:45	BUS-HESTIA (AB)
21:00	NOČNÍ KLID/LIGHTS OUT (HE)

ESHA-GIRLS	
07:00	BUDÍČEK / WAKE UP (HE)
07:45	BUS-ARENA (HE)
08:00	SNÍDANĚ / BREAKFAST (AR)
9:15	Sraz – šatna (AA) <i>meeting - locker room</i>
9:30-10:15	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i> (snack)
10:50	Příprava tréninku (AA) <i>practice preparation</i>
11:00-12:00	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Qual. “hardest shot”
12:45-13:15	Příprava skills-comp./Video (VR) <i>skills-comp.preparation / video</i>
13:15	Oběd (AR) <i>lunch</i>
14:15-15:15	Turnaje (HMS) <i>tournaments</i>
16:00-17:15	ESHA-skill-competition (AA) (snack)
18:15-19:00	Regenerace (BC) <i>Regeneration</i>
19:15	Ukončení programu (AA) <i>End of the programme</i>
19:15	VEČEŘE / DINNER (AR)
19:45	BUS-HESTIA (AB)
21:00	NOČNÍ KLID/LIGHTS OUT (HE)

ESHA-II	
07:30	BUDÍČEK / WAKE UP (HE)
08:15	BUS-ARENA (HE)
08:30	SNÍDANĚ / BREAKFAST (AR)
10:15	Sraz – šatna (AB) <i>meeting - locker room</i>
10:30-11:15	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i> (snack)
12:05	Příprava tréninku (AB) <i>practice preparation</i>
12:15-13:15	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Qual. “hardest shot”
14:00	Oběd (AR) <i>lunch</i>
14:30-15:00	Příprava skills-comp./Video (VR) <i>skills-comp.preparation / video</i>
15:15-16:15	Turnaje (HMS) <i>tournaments</i> (snack)
17:30-18:45	ESHA-skill-competition (AA)
19:15-20:00	Regenerace (BC) <i>Regeneration</i>
20:15	Ukončení programu (AB) <i>End of the programme</i>
20:15	VEČEŘE / DINNER (AR)
20:45	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

CAA-Cvičebna Arena A / Gym Arena A RAB-Rozvíčovna 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 the dorm-Hestia