

ENERGIE SUMMER HOCKEY ACADEMY 2025 – ČASOVÝ PLÁN / SCHEDULE

Úterý, 29.07. / Tuesday, July 29th

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

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
18:00-19:00	Regenerace (BC) Regeneration
19:15	Ukončení programu (AB) End of the programme
19:15	VEČEŘE / DINNER (AR)
20:00	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)
20:00	BUS-HESTIA (AB)
21:00	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
19:00-20:00	Regenerace (BC) Regeneration
20:15	Ukončení programu (AB) End of the programme
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, 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