

ENERGIE SUMMER HOCKEY ACADEMY 2025 – ČASOVÝ PLÁN / SCHEDULE

Pátek, 01.08., / Friday, August 1st

„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) meeting - locker room
9:35	Příprava tréninku (AB) practice preparation
9:45-10:45	Trénink-led (AB) practice on the ice Qual. “hardest shot“ (snack)
11:30-12:15	Kompenzační cvičení (CAA) Compensatory exercise
12:30	Oběd (AR) lunch
13:15-13:45	Příprava skills-comp./Video (VR) skills-comp.preparation / video
14:30-15:45	ESHA-skill-competition (AA) (snack)
16:15-17:15	Turnaje (HMS) tournaments
17:30-18:15	Regenerace (BC) Regeneration
18:45	Ukončení programu (AB) End of the programme
18:45	VEČEŘE / DINNER (AR)
19:45	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 Qual. “hardest shot“
12:45-13:15	Příprava skills-comp./Video (VR) skills-comp.preparation / video
13:15	Oběd (AR) lunch
14:15-15:15	Turnaje (HMS) tournaments
16:00-17:15	ESHA-skill-competition (AA) (snack)
18:15-19:00	Regenerace (BC) Regeneration
19:15	Ukončení programu (AB) End of the programme
19:15	VEČEŘE / DINNER (AR)
19:45	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 Qual. “hardest shot“
14:00	Oběd (AR) lunch
14:30-15:00	Příprava skills-comp./Video (VR) skills-comp.preparation / video
15:15-16:15	Turnaje (HMS) tournaments (snack)
17:30-18:45	ESHA-skill-competition (AA)
19:15-20:00	Regenerace (BC) Regeneration
20:15	Ukončení programu (AA) 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

CAA-Cvičebna Arena A / Gym Arena A RAB-Rozcvičovna 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