

Soustředění SCM skoky do vody - 28.8. - 2.9.17 - Praha, Eden

Rozvrh

	Čas	SUCHO				VODA				
		skupina	trenér	skupina	trenér	skupina	trenér	skupina	trenér	
Pondělí	09:00					Rozcvička		Rozcvička		
	09:30	1		3						
	10:00	B		Trampolína		2		4 + 5		
	10:30			Posilování						
	10:30	2		4 + 5						
	11:00					1		3		
	11:30	B		Trampolína						
	12:00			Posilování						
	OBĚD									
	14:00	1		3		2		4 + 5		
	14:30	Trampolína		B						
	15:00	Posilování								
	15:00	2		4 + 5						
	15:30					1		3		
16:00	Trampolína		B							
			Posilování							
Úterý	09:00					Rozcvička		Rozcvička		
	09:30	1		3						
	10:00	G		Trampolína		2		4 + 5		
	10:30			Posilování						
	10:30	2		4 + 5						
	11:00					1		3		
	11:30	G		Trampolína						
	12:00			Posilování						
	OBĚD									
	14:00	1		3		2		4 + 5		
	14:30	Trampolína		G						
	15:00	Posilování								
	15:00	2		4 + 5						
	15:30					1		3		
16:00	Trampolína		G							
			Posilování							
Středa	09:00					Rozcvička		Rozcvička		
	09:30	1		3						
	10:00	G		Trampolína		2		4 + 5		
	10:30			Posilování						
	10:30	2		4 + 5						
	11:00					1		3		
	11:30	G		Trampolína						
	12:00			Posilování						
	OBĚD									
	14:00	1		3		2		4 + 5		
	14:30	Trampolína		G						
	15:00	Posilování								
	15:00	2		4 + 5						
	15:30					1		3		
16:00	Trampolína		G							
			Posilování							
Čtvrtek	09:00					Rozcvička		Rozcvička		
	09:30	1		3						
	10:00	B		Trampolína		2		4 + 5		
	10:30			Posilování						
	10:30	2		4 + 5						
	11:00					1		3		
	11:30	B		Trampolína						
	12:00			Posilování						
	OBĚD									
	14:00	1		3		2		4 + 5		
	14:30	Trampolína		B						
	15:00	Posilování								
	15:00	2		4 + 5						
	15:30					1		3		
16:00	Trampolína		B							
			Posilování							
Pátek	09:00					Rozcvička		Rozcvička		
	09:30	1		3						
	10:00					2		4 + 5		
	10:30									
	10:30	2		4 + 5						
	11:00					1		3		
	11:30									
	12:00									
	OBĚD									
	14:00	1		3		2		4 + 5		
	14:30									
	15:00									
	15:00	2		4 + 5						
	15:30					1		3		
16:00										

Sobota - Dobřívka - 2.9. - 9.00 - 11.00 a 13.30 - 15.30h