

Časový rozpis soustředění		19.- 24.8.						
Led	sk 1	7:30-8:30						
	sk 2	8:30-9:30	Sraz:	sk1 7:00	sk2 8:00			
			Konec:	17:00				
Svačina	sk 1	od 8:45	V sobotu končíme ledem v 15:30					
	sk 2	od 9:45	S sebou: Veškerou výbavu na led a suchou, vhodnou obuv na běhání					
Cvičení	sk1	10:15-11:15	Polštář a deku, láhev na pití, švihadlo, karimatku					
	sk2	10:30-11:30	Rozdělení do skupin je stejné jako v sezóně - popř. si upraví trenérky dle potřeby					
Oběd	sk1	od 11:30	Středa: Fyzioterapie					
	sk2	od 11:45	Čtvrtek, pátek: masáže					
Led	sk1	13:30-14:30	Doba masáže 15 - 20 minut, poskytnuta dle potřeby a zájmu					
	sk2	14:30-15:30	Během týdne nabídka sportovního oblečení od firmy Sparrow					
Svačina	sk1	od 14:45						
	sk2	od 15:45						
Cvičení	sk1	15:45-16:45						
	sk2	16:00 - 17:00						