



HTS Hockey Camp Liberec 2019

Program – Schedule



Ne 7.7.2019		Sun 2019-07-7	
14:00	ubytování hráčů mimolibereckých hráčů	Check-in hotel HC Aréna	2:00 PM
15:00	sraz - šatna HC Aréna	Meeting HC Arena in dressing room	3:00 PM
15:15-16:00	zpracování, hry	Warm-up	3:15 PM- 4:00 PM
16:00	šatna	dressing room	4:00 PM
17:00-18:15	led	On-ice training	5:00 PM-6:15 PM
18:30-18:45	sucho protažení	Off-ice	6:30 PM-6:45 PM
19:00	konec programu	End of daily program	7:00 PM
19:30-20:00	večeře, večerka	Dinner	7:30-8:00 PM
20:30	večerka	Lights-out	08:30 PM
Pon 8.7.2019		Mon 2019-07-08	
6:45	budíček	Alarm	6:45 AM
7:00-7:30	snídaně	Breakfast	7:00 AM-7:30 AM
7:45	sraz šatna, zpracování	. Dressing room, Off-ice training	7:45 AM
8:30– 9:30	led 1	On-ice training	8:30 AM-9:30 AM
9:45-10:45	sucho	Off-ice training	10:00 AM-10:45 AM
10:45-11:00	hygiena, svačina	Hygiene	10:45 AM-11:00 AM
11:00-11:45	hry	Games	11:00 AM-11:45 AM
12:00-12:30	oběd	Lunch	12:00 AM-12:30 PM
12:30-13:30	odpočinek	Relaxation	12:30 PM-1:30 PM
14:00-15:15	led 2	On-ice training	2:00 AM-3:15 PM
15:30-16:00	Protažení, svačina		3:30 PM-4:00 PM
16:00	konec denního programu	End of daily program	4:00 PM
19:30-20:00	večeře, večerka	Dinner	7:30 PM-8:00 PM
20:30	večerka	Lights-out	8:30 PM
Út 9.7.2019		Tue 2019-07-9	
6:45	budíček	Alarm	6:45 AM
7:00-7:30	snídaně	Breakfast	7:00 AM-7:30 AM
7:45	sraz, zpracování	. Dressing room, Off-ice training	7:45 AM
8:30-9:30	Led 1	On-ice training	8:30 AM-9:30 AM
9.45-10:45	sucho	Off-ice training	10:00 AM-10:45 AM
10:45-11:15	hygiena, svačina	Hygiene	10:45 AM-11:15 AM
11:15-11:45	hry (zábavné)	Games	11:15 AM-11:45 AM
12:30-13:00	oběd	Lunch	12:00 PM-12:30 PM
13:00-14:00	odpočinek	Relaxation	12:30 AM- 2:00 PM
14:30-15:45	Led 2	On-ice training	2:30 AM-3:45 PM
16:00-16:30	Protažení, svačina	Stretching	4:00 PM-4:30 PM
16:30	konec denního programu	End of daily program	4:30 PM
19:30 -20:00	večeře, večerka	Dinner	7:30 PM-8:00 PM
20:30	večerka	Lights-out	8:30 PM
Str 10.7.2019		Wen 2019-07-10	
6:45	budíček	Alarm	6:45 AM
7:00-7:30	snídaně	Breakfast	7:00 AM-7:30 AM
7:45	sraz šatna, zpracování	. Dressing room, Off-ice training	7:45 AM
8:30– 9:30	Led 1	On-ice training	8:30 AM-9:30 AM

9:45-10:45	sucho	Off-ice training	9:45 AM-10:45 AM
10:45-11:00	hygiena, svačina	Hygiene	10:45 AM-11:00 AM
11:00-11:45	hry	Games	11:00 AM-11:45 AM
12:00-12:30	oběd	Lunch	12:00 AM-12:30 PM
12:30-13:30	odpočinek	Relaxation	12:30 PM-1:30 PM
14:00-15:15	led 2	On-ice training	2:00 AM-3:15 PM
15:30-16:00	Protážení, svačina	Stretching	3:30 PM-4:00 PM
16:00	konec denního programu	End of daily program	4:00 PM
19:30-20:00	večeře, večerka	Dinner	7:30 PM-8:00 PM
20:30	večerka	Lights-out	8:30 PM
Čt 11.7.2019		The 2019-07-11	
6:45	budíček	Alarm	6:45 AM
7:00-7:30	snídaně	Breakfast	7:00 AM-7:30 AM
7:45	sraz šatna, zapracování	. Dressing room, Off-ice training	7:45 AM
8:30-9:30	Led 1	On-ice training	8:30 AM-9:30 AM
9:45-10:45	sucho	Off-ice training	10:00 AM-10:45 AM
10:45-11:00	hygiena, svačina	Hygiene	10:45 AM-11:00 AM
11:00-11:45	hry	Games	11:00 AM-11:45 AM
12:00-12:30	oběd	Lunch	12:00 AM-12:30 PM
12:30-13:30	odpočinek	Relaxation	12:30 PM-1:30 PM
14:00-15:15	led 2	On-ice training	2:00 AM-3:15 PM
15:30-16:00	Protážení, svačina	Stretching	3:30 PM-4:00 PM
16:00	konec denního programu	End of daily program	4:00 PM
19:30-20:00	večeře, večerka	Dinner	7:30 PM-8:00 PM
20:30	večerka	Lights-out	8:30 PM
Pá 12.7.2019		Fre 2019-07-12	
7:15	budíček	Alarm	7:15 AM
7:30-8:00	snídaně	Breakfast	7:30 AM-8:00 AM
8:00	sraz, zapracování	. Meeting, Off-ice training	8:00 AM
8:45-9:30	led	On-ice training	8:45 AM- 9:30 AM
10:00-11:00	sucho (soutěže)	Off-ice training	10:00 AM-11:00 AM
11:00-11:15	hygiena	Hygiene	11:00 AM-11:15 AM
11:30-12:30	oběd	Lunch	11:30 AM-12:30 AM
12:30	Konec programu HTS kempu	End of program HTS camp	4:30 PM