



# HTS Hockey Camp Třinec 2019

Program – skupina A / Schedule – Group A



Čt 18. 7. 2019	Skupina A	Group A	Thu 2019-07-18
8:00 – 8:30	snídaně	Brekfast	8:00-8:30 AM
9:00 – 11:00	volný program	Free program	9:00-12:00 AM
11:00 – 11:30	oběd	Lunch	11:00 PM – 11:30 PM
12:15	sraz ve Werk aréně	Meeting In arena	12:15 PM
12:45 - 13:00	zapracování	Warm-up	12:45 PM-1:00 PM
13:30 – 14:15	Led 1	On-ice training 1	1:30 PM – 2:15 PM
14:15 – 14:45	odpočinek, občerstvení	Snack, rest	2:15 PM-2:45 PM
15:30 – 16:15	Led 2	On-ice training 2	3:30 PM – 4:15 PM
16:30– 16:45	sucho, hry, protažení	Off-ice training	4:30 PM – 4:45 PM
<b>17:00</b>	<b>konec programu 18. 7.</b>	<b>The end of program 18.7.</b>	<b>5:00 PM</b>
17:15	odjezd do hotelu	Departure for hotel	5:15 PM
17:30 – 18:00	ubytování	Hotel check-in	5:30 PM – 6:00 PM
19:00 – 20:00	večere	Dinner	7:00 PM – 8:00 PM
20:30	večerka	Lights-out	08:30 PM

Dopolední program (zelené řádky) se týká jen hráčů, kteří jsou na kempu od 13. do 21. 7.

Pá 19. 7. 2019	Skupina A	Group A	Fri 2019-07-19
7:15	budíček	Alarm	7:15 AM
7:30 – 8:00	snídaně	Breakfast	7:30 AM – 8:00 AM
08:00:00	odjezd na trénink (bus)	Bus departure for training	08:00:00
8:15	zapracování	Warm-up	8:15 AM
8:45– 9:45	trénink led 1	On-ice training 1	8:45 AM – 9:45 AM
10:00 – 10:45	sucho	Off-ice training	10:00 AM – 10:45 AM
11:00	Hygiena, odjezd hotel	Bus departure	11:00 AM
11:00– 12:00	odpočinek	Relaxation	11:00 AM – 12:00 PM
12:00 – 12:30	oběd	Lunch	12:00 PM – 1:00 PM
12:30 - 13:00	odpočinek	Relaxation	1:00 PM – 3:00 PM
13:15	odjezd na trénink (bus)	Bus departure for training	3:15 PM
14:00 – 15:15	trénink led 2	On-ice training 2	2:00 PM – 3:15 PM
15:30 – 15:45	občerstvení	snack	3:30 PM – 3:45 PM
16:00- 18:00	hry, bazén,	Swiming pool, game	4:00-6:00 PM
<b>18:00</b>	<b>konec programu 19. 7.</b>	<b>The end of program 19. 7.</b>	<b>6:00 PM</b>
19:30 – 20:00	večeře	Dinner	7:30 PM – 8:00 PM
20:00 – 20:30	volno	Free time	8:00 PM – 8:30 PM
20:30	večerka	Lights-out	8:30: PM

So 20. 7. 2019	Skupina A	Group A	Sat 2019-07-20
7:45	budíček	Alarm clock	07:45:00
8:00-8:30	snídaní	Breakfast	8:00-8:30 AM
8:45	odjezd na trénink bus	Departure for training bus	08:45:00
9:00-9:30	sucho	Off-ice training	9:00 – 9:30 AM
10:00 – 11:00	Led 1	On-ice training 1	10:00 AM – 11:00 AM
11:30	odjezd na hotel (oběd)	Departure for hotel (lunch)	11:30 AM
11:30 – 12:30	odpočinek	Relaxation	11:30 AM-12:30 AM

12:45 – 13:30	oběd	Lunch	12:45 PM -13:30 PM
14:45	odjezd na trénink (bus)	Bus departure for training	2:45 PM
15:30 -16:45	Led 2	On-ice training 2	3:30 PM – 4:45 PM
17:00-17:30	protahování, hygiena	stretching	5:00-5:30 PM
<b>17:30</b>	<b>konec programu 20. 7.</b>	<b>The end of program 20. 7.</b>	<b>5:30 PM</b>
18:00	odjezd do hotelu bus	Departure for hotel bus	6:00 PM
18:30 – 19:00	večeře	Dinner	6:30 PM – 7:00 PM
20:30	večerka	Lights-out	8:30 PM

<b>Ne 21. 7. 2019</b>	<b>Skupina A</b>	<b>Group A</b>	<b>Sun 2019-07-21</b>
6:45	budíček	Alarm	6:45 AM
7:00 – 7:30	snídaně	Breakfast	7:00 AM – 7:30 AM
07:30:00	odjezd na trénink (bus)	Bus departure for training	07:30:00
7:45	zapracování	Warm-up	7:45 AM
8:30– 9:30	trénink led	On-ice training	8:30 AM – 9:30 AM
9:45-10:15	hry, protažení, balení	Games, Stretching, packing	9:45-:10:15 AM
11:00	odjezd na hotel (oběd)	Departure for hotel (lunch)	11:00 AM
11:30 – 12:00	oběd	Lunch	11:30 PM – 12:00 PM
	<b>konec týdenního kempu</b>	<b>The end of hockey summer camp</b>	



# HTS Hockey Camp Třinec 2019

Program – skupina B / Schedule – Group B



Čt 18. 7. 2019	Skupina B	Group B	Thr 2019-7-18
8:00 – 8:30	snídaně	Breakfast	8:00-8:30 AM
9:00 – 12:00	volný program		9:00-12:00 AM
12:00 – 12:30	oběd	Lunch	12:00 PM – 12:30 PM
13:30	sraz ve Werk aréně	Meeting in arena	01:30 AM
13:45 – 14:00	zapracování	Warm-up	1:45 PM-2:00 PM
14:30 – 15:15	Led 1	On-ice training 1	2:30 PM – 3:15 PM
15:15 – 16:15	občerstvení, odpočinek	snack, rest	3:15 PM-4:15 PM
16:15 – 17:00	Led 2	On-ice training 2	4:15 PM – 5:00 PM
17:15-17:45	protahování	Off-ice training	5:15-5:45 PM
<b>18:00</b>	<b>konec programu 18. 7.</b>	<b>The end of program 18. 7.</b>	<b>6:00 PM</b>
18:15	odjezd do hotelu	Departure for hotel	6:15 PM
18:30	ubytování	Hotel check-in	6:30 PM
19:00 – 20:00	večere	Dinner	7:00 PM – 8:00 PM
20:30	večerka	Lights-out	08:30 PM

Dopolední program (zelené řádky) se týká jen hráčů, kteří jsou na kempu od 13. do 21. 7.

Pá 19. 7. 2019	Skupina B	Group B	Fri 2019-07-19
07:45:00	budíček	Alarm clock	07:45:00
8:00-8:30	snídaně	Breakfast	8:00-8:30 AM
8:45	odjezd na trénink bus	Departure for training bus	08:45:00
9:00-9:30	sucho	Off-ice training	9:00 – 9:30 AM
10:00 – 11:00	Led 1	On-ice training 1	10:00 AM – 11:00 AM
11:30	odjezd na hotel (oběd)	Departure for hotel (lunch)	11:30 AM
11:30 – 12:30	odpočinek	Relaxation	11:30 AM-12:30 AM
12:45 – 13:30	oběd	Lunch	12:45 PM -13:30 PM
14:45	odjezd na trénink (bus)	Bus departure for training	2:45 PM
15:30 -16:45	Led 2	On-ice training 2	3:30 PM – 4:45 PM
17:00-17:30	protahování, hygiena	stretching	5:00-5:30 PM
<b>17:30</b>	<b>konec programu 19. 7.</b>	<b>The end of program 19. 7.</b>	<b>5:30 PM</b>
18:00	odjezd do hotelu bus	Departure for hotel bus	6:00 PM
18:30 – 19:00	večeře	Dinner	6:30 PM – 7:00 PM
20:30	večerka	Lights-out	8:30 PM

So 20. 7. 2019	Skupina B	Group B	Sat 2019-07-20
7:15	budíček	Alarm	7:15 AM
7:30 – 8:00	snídaně	Breakfast	7:30 AM – 8:00 AM
08:00:00	odjezd na trénink (bus)	Bus departure for training	08:00:00
8:15	zapracování	Warm-up	8:15 AM
8:45– 9:45	trénink led 1	On-ice training 1	8:45 AM – 9:45 AM
10:00 – 10:45	sucho	Off-ice training	10:00 AM – 10:45 AM
11:00	Hygiena, odjezd hotel	Bus departure	11:00 AM
11:00– 12:00	odpočinek	Relaxation	11:00 AM – 12:00 PM
12:00 – 12:30	oběd	Lunch	12:00 PM – 1:00 PM
12:30 - 13:00	odpočinek	Relaxation	1:00 PM – 3:00 PM

13:15	odjezd na trénink (bus)	Bus departure for training	3:15 PM
14:00 – 15:15	trénink led 2	On-ice training 2	2:00 PM – 3:15 PM
15:30 – 15:45	občerstvení	snack	3:30 PM – 3:45 PM
16:00- 18:00	hry, bazén,	Swiming pool, game	4:00-6:00 PM
<b>18:00</b>	<b>konec programu 20. 7.</b>	<b>The end of program 20. 7.</b>	<b>6:00 PM</b>
19:30 – 20:00	večeře	Dinner	7:30 PM – 8:00 PM
20:00 – 20:30	volno	Free time	8:00 PM – 8:30 PM
20:30	večerka	Lights-out	8:30: PM

<b>So 21. 7. 2019</b>	<b>Skupina B</b>	<b>Group B</b>	<b>Sat 2019-07-21</b>
7:15	budíček	Alarm	7:15 AM
8:00-8:30	snídaně	Breakfast	8:00-8:30 AM
08:30:00	odjezd na trénink (bus)	Bus departure for training bus	08:30:00
8:45-9:15	zapracování, hry	Warm-up, games	08:45-9:15
9:45– 10:45	trénink led , hygiena, balení	On-ice training, packing 2	9:45 AM – 10:45 AM
11:30	odjezd na hotel bus (oběd)	Departure for hotel bus (lunch)	11:30 AM
12:00 – 12:30	oběd	Lunch	12:00 PM – 12:30 PM
<b>konec týdenního kempu</b>		<b>The end of hockey summer camp</b>	