

Soustředění Pardubice 2015

Sraz všech závodníků 24.8.2015 7:30 na ZS

Rozdělení do skupin:

Skluz:

I. skupina: Ševcová K.
Melicharová K.
Kubištová K.
Doubravová K.
Žaloudková
Rychtaříková N.
Pejchová A.
Ryšavá K.
Zyklová M.
Kadlecová D.
Heřmanová M

II. Skupina: Málková N.
Bařková K.
Kindlová K.
Ludvíková T.
Málková S.
Černíková K.
Skalická T.
Hanušová K.
Ceplová A.
Kremlová J.
Hořčíčková J.

Skoky:

I.skupina. Ševcová K.
Melicharová K
Kubištová K.
Doubravová K.
Žaloudková R.
Rychtaříková N.
Pejchová A.
Heřmanová M.
Kadlecová D.
Ludvíková T.
Málková S.

II.skupina : Ryšavá K.
Zyklová M.
Málková N.
Bařková K.
Kremlová J.
Kindlová K.
Ceplová A.
Černíková K.
Hanušová K.
Hořčíčková J.
Skalická T.

Balet :

I. skupina: Ševcová K.
Melicharová K.
Kubištová K.
Doubravová K.
Žaloudková
Rychtaříková N.
Pejchová A
Ryšavá K.
Zyklová M.
Kadlecová D.
Heřmanová M

II. Skupina: Málková N.
Baťková K.
Kindlová K.
Ludvíková T.
Málková S.
Černíková K.
Skalická T.
Hanušová K.
Ceplová A.
Kremlová J.
Hořčíčková J.

Rozpis tréninků:

Pondělí 24. 8.

7:45-8:45 balet skupina I.

8:15-9:00 led skupina II. skluz

9:00-10:00 led skupina I. skluz

9:15-10:00 balet skupina II.

10:30-11:30 technika skoků společná pro všechny skupiny

11.45-12:15 oběd

13:30-14:30 led II. skupina skoky

14:30-15:30 led I. skupina skoky

14:45-15:30 protažení II. skupina

15:45-16:30 protažení I. skupina

15:45-16:45 led choreografie 2 závodnice od jednotlivých trenérů

Úterý 25. 8.

7:45-8:45 balet skupina I.

8:15-9:00 led skupina II. skluz

9:00-10:00 led skupina I. skluz

9:15-10:00 balet skupina II

10:30-11:30 technika skoků společná pro všechny skupiny

11.45-12:15 oběd

13:30-14:30 led II. skupina skoky

14:30-15:30 led I. skupina skoky
14:45-15:30 protažení II.skupina
15:45-16:30 protažení I. skupina
15:45-16:45 led choreografie 2 závodnice od jednotlivých trenérů

Středa 26. 8.

7:45-8:45 balet skupina I.
8:15-9:00 led skupina II skluz
9:00-10:00 led skupina I. skluz
9:15-10:00 balet skupina II

10:30-11:30 technika skoků společná pro všechny skupiny

11.45-12:15 oběd

13:30-14:30 led II.skupina skoky
14:30-15:30 led I. skupina skoky
14:45-15:30 protažení II. skupina
15:45-16:30 protažení I. skupina

Čtvrtek 27. 8.

7:45-8:45 balet skupina I.
8:15-9:00 led skupina II. skluz
9:00-10:00 led skupina I. skluz
9:15-10:00 balet skupina II

10:30-11:30 technika skoků společná pro všechny skupiny

11.45-12:15 oběd

13:30-14:30 led II.skupina skoky
14:30-15:30 led I. skupina skoky
14:45-15:30 protažení II. skupina
15:45-16:30 protažení I. skupina
15:45-16:45 led choreografie 2 závodnice od jednotlivých trenérů

Pátek 28.8.

7:45-8:45 balet skupina I.
8:15-9:00 led skupina II. skluz
9:00-10:00 led skupina I. skluz
9:15-10:00 balet skupina II.

10:30-11:30 technika skoků společná pro všechny skupiny

11.45-12:15 oběd

13:30-14:30 led II. skupina skoky

14:30-15:30 led I. skupina skoky

14:45-15:30 protažení II.skupina

15,45 ukázka baletu pro všechny rodiče na ZS !!!!!!!!!!!