

Soustředění Pardubice 2016

Sraz všech závodníků 8.8.2016 7:25 na ZS u vrátnice

Rozdělení do skupin :

I.skupina

Doubravová K.
Kubištová K.
Rychtaříková N.
Žaloudková R.
Pejchová A.
Kadlecová D.
Heřmanová M.
Špatenka A.
Ryšavá K.
Málková N.
Baťková K.

II.skupina

Ludvíková T.
Kremlová J.
Skalická T.
Černíková K.
Ceplová A.
Málková S.
Hanušová K.
Horčíčková J.
Páleníková L.
Urbanová V.
Rennerová T.
Černošus M.

Rozpis tréninků:

Pondělí 8. 8.

7:45-8:45 balet skupina I.

8:15-9:00 led skupina II.

9:00-10:00 led skupina I.

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 skupina II.

14:30-15:30 led skupina I.

14:45-15:30 protažení skupina II.

15:45-16:30 protažení skupina I.

15:45-16:45 choreografie 2 závodnice od jednotlivých trenérů, jmenovitě bude upřesněno po dohodě na soustředění

Úterý 9. 8.

7:45-8:45 balet skupina I.

8:15-9:00 led skupina II.

9:00-10:00 led skupina I.

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 skupina II.

14:30-15:30 led skupina I.

14:45-15:30 protažení skupina II.

15:45-16:30 protažení skupina I.

15:45-16:45 choreografie 2 závodnice od jednotlivých trenérů, jmenovitě bude upřesněno po dohodě na soustředění

Středa 10. 8.

7:45-8:45 balet skupina I.

8:15-9:00 led skupina II

9:00-10:00 led skupina I.

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 skupina II.

14:30-15:30 led skupina I.

14:45-15:30 protažení skupina II.

15:45-16:30 protažení skupina I.

Čtvrtek 11. 8.

7:45-8:45 balet skupina I.

8:15-9:00 led skupina II.

9:00-10:00 led skupina I.

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 skupina II.

14:30-15:30 led skupina I.

14:45-15:30 protažení skupina II.

15:45-16:30 protažení skupina I.

15:45-16:45 choreografie 2 závodnice od jednotlivých trenérů, jmenovitě bude upřesněno po dohodě na soustředění

Pátek 12.8.

7:45-8:45 balet skupina I.

8:15-9:00 led skupina II.

9:00-10:00 led skupina I.

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 skupina II.

14:30-15:30 led skupina I.

14:45-15:30 protažení skupina II.

15:45-16:30 protažení skupina I.

Sobota a neděle volno