Soustředění U7 až U13

Hřiště RC Praga

Pondělí 25.8. až pátek 29.8.2014

Program soustředění: pondělí, úterý, čtvrtek, pátek

8:00 až 8:30 – sraz v klubovně RC Praga

9:00 až 10:00 – trenink č.1 – zaměřeno na fyzickou přípravu

10:00 až 10:30 – svačina

10:30 až 12:00 – trenink č.2 – zaměřeno na osobní techniku s balonem

12:30 až 13:00 – oběd

13:00 až 14:00 odpočinek

14:00 až 15:30 – trenink č.3 – zaměřeno na kolektivní spolupráci ve hře

15:30 až 16:00 - svačina

16:00 až 16:30 – ukončení dne, odchod domů

Středa celodenní výlet ( bude upřesněno dle počasí ).

Těšíme se na Vás

Treneři: Mirek Fuchs, Filip Král, Pavel Szekely a Standa Černý