

ENERGIE SUMMER HOCKEY ACADEMY 2024 – ČASOVÝ PLÁN / SCHEDULE

Pátek, 26.07. / Friday, July 26th

„Self esteem - is feeling good about yourself“

ESHA-I

8:30	Sraz – šatna (AB) <i>meeting - locker room</i>
9:05	Příprava tréninku (AB) <i>practice preparation</i>
9:15-10:15	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Qual. "hardest shot" (snack)
11:00-11:45	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i>
12:00	Oběd (AR) <i>lunch</i>
12:45-13:15	Příprava skills-comp./Video (VR) <i>skills-comp.preparation / video</i>
14:00-15:15	ESHA-skill-competition (AA) (snack)
15:45-16:45	Turnaje (HMS) <i>tournaments</i>
17:00-18:00	Regenerace (BC) <i>Regeneration</i>
18:15	Ukončení programu (AB) <i>End of the programme</i>

ESHA-II

8:45	Sraz – šatna (AB) <i>meeting - locker room</i>
9:00-9:45	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i> (snack)
10:20	Příprava tréninku (AB) <i>practice preparation</i>
10:30-11:30	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Qual. "hardest shot"
12:45	Oběd (AR) <i>lunch</i>
13:15-13:30	Příprava skills-comp./Video (VR) <i>skills-comp.preparation / video</i>
13:45-14:45	Turnaje (HMS) <i>tournaments</i>
15:30-16:45	ESHA-skill-competition (AA) (snack)
19:00-19:00	Regenerace (BC) <i>Regeneration</i>
19:15	Ukončení programu (AB) <i>End of the programme</i>

ESHA-GIRLS

9:45	Sraz – šatna (AA) <i>meeting - locker room</i>
10:00-10:45	Kompenzační cvičení (CAA) <i>Compensatory exercise</i> (snack)
11:35	Příprava tréninku (AA) <i>practice preparation</i>
11:45-12:45	Trénink-led (AB) <i>practice on the ice</i> Qual. "hardest shot"
13:30	Oběd (AR) <i>lunch</i>
14:15-14:30	Příprava skills-comp./Video (VR) <i>skills-comp.preparation / video</i>
14:45-15:45	Turnaje (HMS) <i>tournaments</i> (snack)
17:00-18:15	ESHA-skill-competition (AA)
19:00-20:00	Regenerace (BC) <i>Regeneration</i>
20:00	Ukončení programu (AA) <i>End of the programme</i>

Vysvětlivky / explanatory notes:

AA-Arena A, AB-Arena B, HMS-hala míčových sportů / ball sports hall

CAA-Cvičebna Arena A / Gym Arena A RAB-Rozevičovna Arena B / Gym Arena B

VR-Videoroom Arena B / videoroom, BC-Bazénové centrum / Swimming pool AR-Arena Restaurant