

GYMNASTICKÝ KEMP

15. – 17.9.2017

Časový harmonogram

- **Pátek:**

- do 19:00 příjezd
- ubytování, organizační záležitosti
- 19:40 večeře 1. skupina
- 20:20 večeře 2. skupina
- 21:00 porada lektorů s trenéry

- **Sobota:**

- 7:30 - 8:30 snídaně
- 9:00 oficiální zahájení, představení všech lektorů, trenérů...
- 9:10 společné rozcvičení
- 9:25 rozdělení do družstev
- 9:30 - 12:50 dopolední tréninkový blok
- 13:00 oběd 1. skupina
- 13:45 oběd 2. skupina
- 15:00 - 18:45 odpolední tréninkový blok
- 19:00 večeře 1. skupina
- 19:45 večeře 2. skupina
- 20:30 rozbor tréninkového dne (video)

- **Neděle:**

- 7:30 - 8:30 snídaně
- 9:00 společné focení
- 9:10 společné rozcvičení
- 9:30 - 12:50 dopolední tréninkový blok
- 13:10 oběd 1. skupina
- 13:55 oběd 2. skupina
- odjezdy