

Soustředění Pardubice 2015

Sraz všech závodníků 10.8.2015 7:30 na ZS

Rozdělení do skupin skluz :

Rozdělení do skupin na skoky:

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

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

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

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

Rozpis tréninků:

Pondělí 10. 8.

8:15-9:00 led skupina II.

9:00-10:00 led skupina I.

7:45-8:45 balet 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 II. skupina

14:30-15:30 led I. skupina

14:45-15:30 protažení II. skupina

15:45-16:30 protažení I. skupina

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

Úterý 11. 8.

8:15-9:00 led skupina II.

9:00-10:00 led skupina I.

7:45-8:45 balet 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 II. skupina

14:30-15:30 led I. skupina

14:45-15:30 protažení II. skupina

15:45-16:30 protažení I. skupina

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

Středa 12. 8.

8:15-9:00 led skupina II.

9:00-10:00 led skupina I.

7:45-8:45 balet 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 II. skupina

14:30-15:30 led I. skupina

14:45-15:30 protažení II. skupina

15:45-16:30 protažení I. skupina

Čtvrtek 13. 8.

8:15-9:00 led skupina II.

9:00-10:00 led skupina I.

7:45-8:45 balet 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 II skupina

14:30-15:30 led I. skupina

14:45-15:30 protažení II. skupina

15:45-16:30 protažení I. skupina

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

Pátek 14.8.

8:15-9:00 led skupina II.

9:00-10:00 led skupina I.

7:45-8:45 balet 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 II. skupina

14:30-15:30 led I. skupina

14:45-15:30 protažení II. skupina

15:45-16:30 protažení I. skupina

Sobota a neděle volno