

Примерная программа тренировок, мероприятий и режима дня

для весенней смены **22.03-29.03.2029**

22.03.20 Воскресенье

17:30 Встреча в аэропорту Братиславы

18:00 Заселение в семью, регистрация

19:00 Ужин

20:00 – 21:00 Свободное время

21:00 Отбой

23.03.2020 Понедельник

05:00 Подъем

06:00-7:00 Скайтмиллс

7:30 -8:30 -Завтрак

8:30-11:00 Свободное время

11:15-12:00 Обед

12:10 Выезд на основную тренировку

12:30-Командный Сбор на Словане

13:30-15:00 Ледовая тренировка

15:15-15:45 Заминка (Пробежка вокруг ледового)

16:00-17:00 Зал Starz- регенерация велосипед

18:00-19:00 Ужин

19:00-20:00 -Тренировка на технику работы рук

20:00 -22:00 Свободное время или время для подготовки ДЗ

22:00 - Отбой

24.03.2020 Вторник

08:00 Подъем

08:30-9:00 Завтрак

9:30 -10:45 Бросковая тренировка в Хоккейном центре (400 бросков)

11:00 -11: 30 Обед

11:45 Командный сбор на Словане

12:45-14:15 Ледовая Тренировка (**забрать коньки+краги**)

14:30-15:00 -Заминка (Пробежка вокруг Ледового)

15:30-16:30 Зал Starz регенерация велосипед

17:30 -18:30 Ужин

19:00-20:00 Тренировка на технику работы рук

20:30 - Свободное время

22:00-Отбой

25.03.2020 Среда

07:00 Подъем

07:30 Завтрак

8:20 Школа 8 класс

13:30-15:00 Обед

15:30-17:00 Бросковая тренировка в Хоккейном центре (400 бросков)

17:30-18:30 Ужин

19:00-20:00 Атлетика на Стадионе

20:30 Свободное Время или подготовка ДЗ

22:00 Отбой

26.03.2020 Четверг

07:00 Подъем

07:30-8:00 Завтрак

08:20 Школа

13:30-14:30 Обед

15:15- Командный Сбор на Спортовой Хале

15:30-16:30- Сухая Тренировка Зал

18:00-19:00 Ужин

19:00 -20:00 Тренировка на технику работы рук

20:30- Свободное время или подготовка к ДЗ

22:00 Отбой

27.03.2020 Пятница

05:00 Подъем

06:00-7:00 Скайтмилл

07:30-8:00 Завтрак

8:20 Школа

13:30-14:30 Обед

15:15-Командный Сбор на Спортивная Хала

15:30-16:30 Сухая Тренировка

17:30-18:30 Ужин

19:00-20:00 Тренировка на технику работы рук

20:30 Свободное время

22:00 Отбой

28.03.20 Суббота

05:00 Подъем

05:15-05:45 Легкий Завтрак

06:00 Командный Сбор

07:00-08:00 Ледовая тренировка

09:15-09:30 Заминка

10:00-11:00 Регенерация велосипед Зал Starz

11:30-12:00 Второй Завтрак или Обед

13:00-14:30 Бросковая Тренировка в Хоккейном Центре (400 бросков)

14:30-16:00 Обед

16:30-21:00 Посещение термальных источников

22:00 Отбой

29.03.2020 Воскресенье

08:00 Подъем

09:00 Завтрак

12:45 Командный Сбор на Словане

13:45-14:45 Ледовая Тренировка

15:00-15:30 Заминка (пробежка вокруг Ледового)

16:00 -выезд в Аэропорт