



Program Sunday (neděle) 11.3.2018 GAI Havlíčkův Brod

8:45	Meeting at rink (sraz) arena (ZS) Havlíčkův Brod	
08:45 - 09:00	Presentations (prezentace), performance coaching team (představení trenérs. týmu), start camp (zahájení)	
09:00 - 09:30	Off ice trénink - warm, up (rozcvička)	
09,30 - 10,00	Preparation for training - changing into gear (příprava na trénink - převléknutí)	
10:00 - 11:00	Special goalie practice on the ice (speciální dopolední trénink na ledě)	
11,10 - 11,30	Off ice trénink - stretching (protažení)	
11,30 - 12,00	Preparation after training - shower, changing from gear, move to lunch (příprava po tréninku - sprcha, převléknutí, přesun na oběd)	
12,00 - 13,00	Lunch break (přestávka na oběd)	
13,15 - 14,15	Off ice trénink	
14,15 - 14,45	Preparation for training - changing into gear (příprava na trénink - převléknutí)	
14,45 - 16,00	Special goalie practice on the ice (speciální odpolední trénink na ledě)	
16,00 - 16,30	Final evaluation, completion and discussions with coaches (závěrečné hodnocení, ukončení a diskuze s trenéry)	
16,30 - 17,00	Preparation after training - shower, changing from gear, end (příprava po tréninku - sprcha, převléknutí, konec)	
	GA reserves the right to make operational changes in the program!	
	GA si vyhrazuje právo učinit v programu operativní změny!	



INFO/REZERVACE: www.goalie-academy.com

