

# ČASOVÝ HARMONOGRAM KEMPU



09:00 - 09:15 Sraz hráčů

09:15 – 09:30 individuální rozcvičení se - warm up

**09:30 - 10:30 Individuální trénink (60 min)**

10:30 – 11:00 Přestávka, svačina

**11:00 - 12:00 Individuální trénink (60 min)**

12:00 – 14:00 Oběd, přestávka, odpočinek

**14:00 - 15:00 Individuální trénink (60 min)**

15:00 – 15:30 Přestávka, svačina

**15:30 - 16:30 Individuální trénink (60 min)**

16:30 - 17:00 Odjezd domů

