



Kategorie: Junioři	Mikrocycklus: PZO – 2.
Od: 31.7.2017	Do: 6.8.2017

Pondělí

10:30
10:35 – 10:50
11:15 – 12:15
18:15
18:20 – 19:20
19:45 – 20:45
20:50 – 21:15
22:00

31.červenec 2017

sraz – Tipsport arena
zapracování
led
sraz – Tipsport arena
sucho
led
vyklusání+strečink
VEČERKA

Úterý

7:30
8:00 – 9:00
13:45
14:00
16:20 – 16:40
17:00 – 19:15
22:00

1.srpen 2017

sraz – Tipsport arena
led
sraz – Tipsport arena
odjezd
rozbruslení
M.Boleslav - Dynamo
VEČERKA

Středa

15:30
15:35 – 16:35
17:00 – 18:00
18:05 – 18:30
22:00

2.srpen 2017

sraz – Tipsport arena
sucho
led
vyklusání + strečink
VEČERKA

Čtvrtek

8:30
8:45
11:45
12:00 – 14:15
22:00

3.srpen 2017

sraz – Tipsport arena
odjezd
rozbruslení
Olomouc - Dynamo
VEČERKA



Pátek 6:45 7:15 – 8:15 13:45 13:50 – 14:50 15:15 – 16:15 16:30 – 17:30 22:00	4.srpen 2017 sraz – Tipsport arena led sraz – Tipsport arena sucho led regenerace VEČERKA
Sobota 9:00 – 11:00 23:00	5.srpen 2017 výklus (40 min.) VEČERKA
Neděle 22:00	6.srpen 2017 VOLNO VEČERKA