

Program soustředění SCM Morava 1 Brandýs 12. - 18.10.2009

Den	7,00 - 8,00	8,00 - 9,00	9,00 - 10,00	10,00 - 11,00	11,00 - 12,00	12,00 - 13,00	13,00 - 14,00	14,00 - 15,00	15,00 - 16,00	16,00 - 17,00	17,00 - 18,00	18 - 19	20 - 21 REGE
PO 12.10.						Zahájení soustředění			Trénink-DK	Trénink-DK			
						12,30 oběd				Trénink-BN	Trénink-BN	18,15	
												večeře	
UT 13.10.		8,00	Trénink-BN	Trénink-BN	Posilo BN 11,00 - 12,00	12,30 oběd	Trénink BN	Trénink BN					
		snídaně	Posilo DK	Trénink-DK	Trénink-DK					Trénink-DK	Trénink-DK	18,15	
			9,00 - 9.30"									večeře	
ST 14.10.		8,00	Trénink-DK	Trénink-DK	Posilo DK 11,00 - 12,00	12,30 oběd	Trénink-DK	Trénink-DK					
		snídaně	Posilo BN	Trénink-BN	Trénink-BN		Florbal BN		Trénink-BN	Trénink-BN	18,15		
			9,00 - 9,30									večeře	
CT 15.10.	7,00	Trénink-BN	Trénink-BN		Posilo BN 11,15 - 12,00	12,30 oběd			Trénink BN	Trénink BN			
	snídaně		Posilo DK	Trénink-DK	Trénink-DK					Trénink-DK	Trénink-DK	18,15	
		8,00	9,00 - 9.30"				Florbal DK					večeře	Florbal BN
PA 16.10.		7,00	Trénink-DK	Trénink-DK		Posilo DK 11,00 - 12,00	12,30 oběd	Trénink-DK	Trénink-DK		sucho DK 30"		
		snídaně		Posilo BN	Trénink-BN	Trénink-BN		Fotbal BN		Trénink-BN	Trénink-BN	18,15	
		8,00	9,00 - 9,40									večeře	
SO 17.10.		7,00	Trénink-BN	Trénink-BN			12,30 oběd	Trénink BN	Trénink BN				
		snídaně		sucho DK	Trénink-DK	Trénink-DK				Trénink-DK	Trénink-DK	18,15	
		8,00	30'									večeře	
NE 18.10.			Trénink-DK	Trénink-DK	11,15 oběd								
			Trénink-BN	Trénink-BN									
		8,00											
		snídaně											