Rozvrh kempu KST RAKSIT Radava 2019.

Pondelok 22.07.2019

.

13:00-prichod do hotelu Penzion Iveta, Radava
15:00-16:30-trening A skupina.
16:45-18:15-trening B skupina.
18:45-večera.
19:30-20:00-trening A (podanie,prijem)
20:00-20:30-trening B (podanie,prijem)
20:45-22:15-volný čas.
22:30-spánok.

Utorok 23.07.2019

7:00-budik.
7:15-ranný beh.
7:45-ranajky.
9:00-10:30-trening 1 faza A skupina.
10:45-12:15-trening 1 faza B skupina.
12:45-obed.
13:15-14:45-odpočinok.
15:00-16:30-trening 2 faza A skupina.
16:45-18:15-trening 2 faza B skupina.
18:45-večera.
19:30-20:00-trening A skupina (pod.pr.)
20:00-20:30-trening B (podanie,prijem)
20:45-22:15-volný čas.
22:30-spánok.

Streda 24.07.2019

7:00-budik.
7:15-ranný beh.
7:45-ranajky.
9:00-10:30-trening 1 faza A skupina.
10:45-12:15-trening 1 faza B skupina.
12:45-obed.
13:15-14:45-odpočinok.
15:00-16:30-trening 2 faza A skupina.
16:45-18:15-trening 2 faza B skupina.
18:45-večera.
19:30-20:00-trening A (podanie,prijem)
20:00-20:30-trening B(podanie,prijem)
20:45-22:15-volný čas.
22:30-spánok.

Štvrtok 25.07.2019

7:00-budik.
7:15-ranný beh.
7:45-ranajky.
9:00-10:30-trening 1 faza A skupina.
10:45-12:15-trening 1 faza B skupina.
12:45-obed.
13:15-14:45-odpočinok.
15:00-16:30-trening 2 faza A skupina.
16:45-18:15-trening 2 faza B skupina.
18:45-večera.
19:30-20:00-trening A skupina (pod.pr.)
20:00-20:30-trening B (podanie,prijem)
20:45-22:15-volný čas.
22:30-spánok.

Piatok 26.07.2019.

7:00-budik.
7:15-ranný beh.
7:45-ranajky.
9:00-10:30-trening 1 faza A skupina.
10:45-12:15-trening 1 faza B skupina.
12:45-obed.
13:15-14:45-odpočinok.
15:00-16:30-trening 2 faza A skupina.
16:45-18:15-trening 2 faza B skupina.
18:45-večera.
19:30-20:00-trening A skupina(podanie,prijem)
20:00-20:30-trening B skupina(podanie,prijem)
20:45-22:15-volný čas.
22:30-spánok.

Sobota 27.07.2019.

9:00-zaverečný turnaj.
12:45-Obed,a odjezd domov.