



LETNÍ PŘÍPRAVA PRO KAT. 8. + 9. TŘ

TRÉNINKY:

PONDĚLÍ – **od 16 – 17hod** (dobrovolný trénink herní, sraz u multifunkčního hřiště)
ÚTERÝ - **od 17 – 18,30hod** (areál Baníku, sraz u vrátnice – venkovní prostředí)
STŘEDA - **od 18,30 – 20,15hod** (ZS K. Vary, sraz v šatně ve Varech, 30min na suchu, 1hod na lede)
ČTVRTEK – **od 17 – 18,30hod** (posilovna, ZS Sokolov, sraz u vrátnice)
PÁTEK - **od 17 – 18,30hod** (posilovna, multifunkční hřiště, sraz u vrátnice)
SOBOTA - **od 15 – 17hod** (ZS K. Vary, sraz v šatně ve Varech, 45min na suchu, 1hod na ledě)
NEDELE - **VOLNO, REGENERACE**

Tento tréninkový cyklus bude od 3.5. - 26.6. 2021 – za předpokladu, že nás vládní opatření nechají trénovat i na zimním stadionu (ledy v K. V. Areně jdou na náklady klubu, proto Vás to nebude stát ani korunu, pouze odvoz)

V týdnu od 26.4. - 30.4. budou tréninky pouze v Sokolově, vždy od 17 – 18hod, v areálu Baníku. Pomůcky na trénink, budou mít kluci napsané předem na své skupině v návaznosti na místo konání tréninku. Opět i zde se můžou informace měnit dle nařízení vlády.

Objem tréninků se navýšil proto, abychom dohnali skluz z předchozího období. Pokud by někdo nestíhal či měl jiný sport dobře tréninky, vše lze řešit. Povinností nás trenérů je připravit co nejlepší program pro Vaše děti aby měli kvalitní rozvoj.

Schůzku s rodiči, bych chtěl provést na začátku letní přípravy, v momentě, kdy nás vládní opatření k tomu pustí.

Plány:

- na přelomu května – června (víkendové soustředění Pá, So, Ne na Bublavě)
- po letní přípravě 3 týdny individuálně a od 21. 7. dobrovolné tréninky na ledě
- od 26 – 30.7. dobrovolné soustředění v Tachově
- v srpnu 2x po 5 dnech soustředění v Sokolově bez spaní
- září normální režim (škola - sport)

Trenérské obsazení:

Marek Brzobohatý 603 752 307
Radim Zbránek 776 738 675
Luděk Beran 777 948 974
Jiří Jíra 722 064 176

Hokej nás baví, bavte se s námi ☺
Marek Brzobohatý

DĚTI HRAJÍ – TRENÉŘI TRÉNUJÍ – RODIČE FANDÍ