**VOLEJBALOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ LITOMYŠL 2020 - ITINERÁŘ**

**ČTVRTEK:**

16:00 – 16:30 prezentace dětí (prohlášení o bezinfekčnosti, souhlasy 2020, kopie karty zdravotní pojišťovny, poplatek)

16:30 – 18:00 tréninková jednotka

19:00 večeře

20:00 pohádka (instruktážní video)

21:30 večerka

**PÁTEK:**

7:30 budíček, ranní hygiena

8:00 snídaně

9:00 – 12:30 tréninková jednotka x kruhový fitness trénink v sokolovně

13:00 oběd

13:30 – 14:30 polední klid

15:00 – 18:00 tréninková jednotka kurty (17:00 – 18:00 bazén)

19:00 večeře

20:00 zdravotní procházka x večerní program

21:30 večerka

**SOBOTA:**

7:30 budíček, ranní hygiena

8:00 snídaně

9:00 – 11:00 tréninková jednotka

12:00 oběd

13:00 – 14:00 polední klid

14:15 – 15:45 tréninková jednotka kurty (alternativa Městská hala, hala Jiskry)

16:15 – 17:15 tréninková jednotka kurty (kruhový trénink)

17:30 – 18:30 relaxace bazén

19:00 večeře

20:00 zdravotní procházka x večerní program

21:30 večerka

**NEDĚLE:**

8:00 budíček, ranní hygiena

8:30 snídaně

9:30 – 12:00 turnaj v areálu za Sokolovnou

13:00 oběd

13:30 – 14:30 polední klid + balení zavazadel

14:30 – 15:00 hodnocení soustředění, seznámení rodičů s nadcházející sezónou

15:00 oficiální ukončení soustředění

15:00 – 19:00 pracovní schůzka trenérů v restauraci