


Soustředění 1.8. – 6.8.2016 – Sportcentrum Žinkovy

Program:

Pondělí 1.8. – odjezd v 8.00 od hřiště TJ Tatran Sedlčany

Program dne na soustředění:

- | | | |
|--------------------|---|-------------------------------|
| 6.40 |  | Budíček |
| 6.50 - 7.30 | | ROZCVIČKA - hala |
| 7.30 | | Osobní hygiena |
| 8.00 |  | SNÍDANĚ |
| 9.30 – 11.30 |  | Dopolední trénink – venku |
| 12.00 |  | OBĚD |
| 12.30 – 13.45 | | Polední klid |
| 14.00 – 15.30 |  | Odpolední trénink I. – venku |
| 16.00 |  | SVAČINA |
| 16.30 - 17.30 | | Odpolední trénink II. - venku |
| 18.00 |  | VEČEŘE |
| 18.30 – 21.45 | | Večerní program |
| 20.00 |  | DRUHÁ VEČEŘE , OVOCE |
| 21.45 – 22.00 |  | Osobní hygiena |
| 22.00 | | VEČERKA |
| 6.8. SOBOTA | | Odjezd po snidani |

Seznam doporučených věcí pro děti sebou:

- **Fotbalový set – trika –zelené a bílé,obě teplákové soupravy, šustáková bunda**
- Trička červená tréninková (kdo má) 2x
- Spodní prádlo 7x
- Pyžamo 1x
- Ponožky 7x
- Stulpny 2-3 x
- Tepláky na ven 2x
- Mikina
- Trička 2x , kraťasy 1x , čepice kšiltovka
- Věci osobní hygieny + osušky 2x
- **Léky dle potřeby dítěte s přesným dávkováním + kopie kartičky zdravotní pojišťovny**
- Kopačky , boty do haly, přezuvky (pantofle), botasky na ven
- **Sladkosti, kapesné max. do 300,- Kč,**
- **Děti si mobil nebo tablet berou na vlastní odpovědnost**

Auta prosím vezmou :

1.8. - Jindrák

Šťovíček

Brunclík

Krajdl

Hasmanová

Machač

Jenčík

6.8. - Jindrák

Šťovíček

Krajdl

Voháňka

Jenčík

Vodrážka