

SOUSTŘEDĚNÍ STRAKONICE 2022

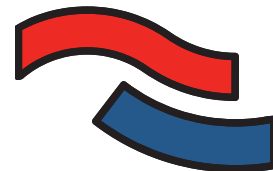
DENNÍ PROGRAM



7:00	BUDÍČEK
7:30	SNÍDANĚ
8:15	RANNÍ NÁSTUP
8:20	SPARTAKIÁDA
9:00-10:00	PLAVECKÝ TRÉNINK - B
9:00-11:00	PLAVECKÝ TRÉNINK - A
11:30	OBĚD - B
12:00	OBĚD - A
14.30	ODPOLEDNÍ SVAČINA
15:00	ODPOLEDNÍ PROGRAM (suchý či mokrý)
18:00	VEČEŘE
18:30	VEČERNÍ NÁSTUP
19:00	PROTAHOVÁNÍ NEBO DALŠÍ AKTIVITY
21:00	ZALEZKA
21:30	VEČERKA

(sobota – celodenní výlet)

(neděle - B odjezd, A dopo lehký plavecký trénink, potom odpočinek)



PKLbc