

**PŘEDBĚŽNÝ PROGRAM KEMPU
MORAVSKOSLEZSKÉ BRANKÁŘSKÉ AKADEMIE
Hotel Budoucnost + fotbalové hřiště 1.BFK
Frýdlant nad Ostravicí**



Neděle 30.6.

15:00 - 17:00 příjezd (zajišťují rodiče)
18:00 - večeře
19:00 - seznamovací hry
21:00 - druhá večeře
22:00 - večeřka

Pondělí 1.7.

7:00 - budíček
7:30 - rozcvičení (rozběhání, koordinace, protažení)
8:15 - snídaně
9:30 - přesun na trénink
10:00 - brankářský trénink na hřišti
12:30 - oběd
13:00 - odpolední klid
15:00 - trénink - rozvoj silových schopností
18:00 - večeře
19:00 - fotbalový kvíz o ceny
21:00 - druhá večeře
22:00 - večeřka

Úterý 2.7.2018

7:00 - budíček
7:30 - rozcvičení (rozběhání, koordinace, protažení)
8:15 - snídaně
9:30 - přesun na trénink
10:00 - trénink na hřišti (hry soutěže)
12:30 - oběd
13:00 - odpolední klid
15:00 - brankářský trénink
18:00 - večeře
18:30 - rozbor tréninku
21:00 - druhá večeře
22:00 - večeřka

Středa 3.7.2018

8:00 - budíček
8:30 - snídaně
9:30 - výšlap Lysá Hora
12:00 - oběd Lysá Hora
16:00 - předpokládaný návrat
17:00 - večeře
17:30 - regenerace - wellness (sauna, vířivka, bazén), protažení
20:00 - turnaj v Xboxu FIFA
21:00 - druhá večeře
22:00 - večeřka

Čtvrtek 4.7.2018

7:00 - budíček
7:30 - rozcvičení (rozběhání, koordinace, protažení)
8:15 - snídaně
9:30 - přesun na trénink
10:00 - brankářský trénink na hřišti
12:30 - oběd
13:00 - odpolední klid
14:30 - Program si určují kluci (sport/výlet)
18:00 - večeře
19:00 - skupinový trénink s kondičním trenérem
21:00 - druhá večeře
22:00 - večeřka

Pátek 5.7.2018

8:00 - budíček
8:30 - snídaně
9:30 - přesun na trénink
10:00 - brankářský trénink na hřišti
12:30 - oběd
13:00 - vyhodnocení kempu předání cen
14:00 - odjezd domů (zajišťují rodiče)



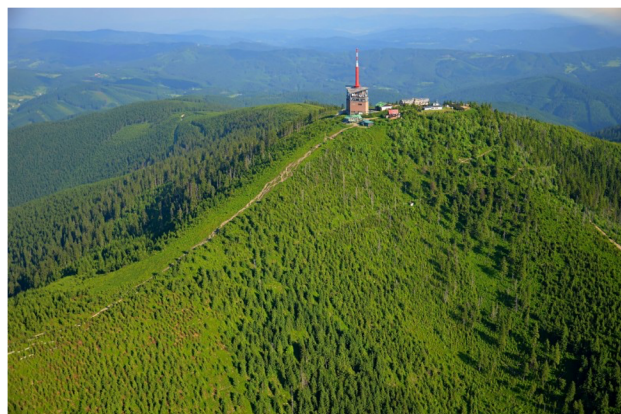
Wellness Hotel Budoucnost



Areál Hotelu Budoucnost



Hřiště Frýdlant nad Ostravicí



Lysá Hora

Po celou dobu kempu budou mít kluci k dispozici wifí a také možnost hrát společenské hry, popřípadě xbox