



Bílí Tygři Liberec pořádají

DVOUDENNÍ TYGŘÍ KEMP

6. - 7. 6. 2015

kategorie: SKUPINA "A" - ročníky 2005 a 2004
SKUPINA "B" - ročníky 2003 a 2002

cena: 2000 Kč (v ceně veškeré tréninkové jednotky, občerstvení do kabiny, pitný režim)

trenéři: TRENÉŘI MLÁDEŽE KLUBU BÍLÍ TYGŘI LIBEREC

přihlášky: LIBOR DANĚK (tel: 731 683 875, email: danek@hcbilitygri.cz)

ubytování: Možnost ubytování na Hotelu Aréna (tel.: 488 048 111)

obědy: Doporučujeme restauraci Stadion, která je v areálu Sport Parku Liberec



www.hcbilitygri.cz

PROGRAM

SKUPINA "A" ROČNÍKY 2005 a 2004

sobota

- 08.³⁰ sraz na recepci hotelu Aréna
- 09.⁰⁰ - 09.³⁰ dynamické rozcvičení s hokejkou
- 09.³⁰ - 10.³⁰ trénink v písku (posilování, hry, stabilita)
- 11.⁰⁰ - 12.¹⁵ led I (vedení kotouče na malém prostoru+scoring)
- 12.³⁰ - 14.⁰⁰ přestávka na oběd
- 14.⁰⁰ - 14.¹⁵ rozcvičení na žebříku
- 14.³⁰ - 15.³⁰ střelnice (scoring + stickhandling)
- 16.⁰⁰ - 17.¹⁵ led II (netradiční cvičení s brankami)
- 17.³⁰ - 18.⁰⁰ kompenzační cvičení



neděle

- 08.³⁰ sraz v šatně
- 09.⁰⁰ - 09.³⁰ dynamické rozcvičení s hokejkou
- 09.³⁰ - 10.³⁰ gymnastika (ve speciální gymnastické tělocvičně)
- 11.⁰⁰ - 12.¹⁵ led I (vedení kotouče - dovednostní dráhy + hry)
- 12.³⁰ - 14.⁰⁰ přestávka na oběd
- 14.⁰⁰ - 14.¹⁵ dynamické rozcvičení
- 14.³⁰ - 15.³⁰ střelnice (scoring + stickhandling)
- 16.⁰⁰ - 17.¹⁵ led II (hry na malém prostoru)
- 17.³⁰ ukončení kempu



SKUPINA "B" ROČNÍKY 2003 a 2002

sobota

- 08.⁰⁰ sraz na recepci hotelu Aréna
- 08.³⁰ - 09.⁰⁰ dynamické rozcvičení s hokejkou
- 09.³⁰ - 10.⁴⁵ led I (vedení kotouče na malém prostoru+scoring)
- 11.¹⁵ - 12.¹⁵ trénink v písku (posilování, hry, stabilita)
- 12.³⁰ - 14.⁰⁰ přestávka na oběd
- 14.⁰⁰ - 14.¹⁵ rozcvičení na žebříku
- 14.³⁰ - 15.⁴⁵ led II (netradiční cvičení s brankami)
- 16.¹⁵ - 17.¹⁵ střelnice (scoring + stickhandling)
- 17.³⁰ - 18.⁰⁰ kompenzační cvičení



neděle

- 08.⁰⁰ sraz v šatně
- 08.³⁰ - 09.⁰⁰ dynamické rozcvičení s hokejkou
- 09.³⁰ - 10.⁴⁵ led I (vedení kotouče - dovednostní dráhy + hry)
- 11.¹⁵ - 12.¹⁵ gymnastika (ve speciální gymnastické tělocvičně)
- 12.³⁰ - 14.⁰⁰ přestávka na oběd
- 14.⁰⁰ - 14.¹⁵ dynamické rozcvičení
- 14.³⁰ - 15.⁴⁵ led II (hry na malém prostoru)
- 16.¹⁵ - 17.¹⁵ střelnice (scoring + stickhandling)
- 17.³⁰ ukončení kempu



Kempu se aktivně zúčastní hráči "A" týmu!