

SÚSTREDENIE V TERCHOVEJ



29.apríl - 1.máj 2016

PENZIÓN ŠUŠTIAK

TERCHOVÁ VYŠNÉ KAMENCE



RÁMCOVÝ PROGRAM SÚSTREDENIA

PIATOK 29.4.2016

- Príchod o 16:00h. PENZIÓN ŠUŠTIAK
- Futbalový tréning - 17:30. - 19.00h.
- Večera - 19:30h.
- Spoločný program - 20:00h. - 21:00h.
- Osobná hygiena - 21:00 - 21:30h.
- Večierka - 21:30h.

SOBOTA 30.4.2016

- Budíček - 7:00h.
- Osobná hygiena - 7:00h. - 7.30h.
- Raňajky - 7:30h. - 8:00h.
- Teoretická futbalová príprava - 8:00h. - 9:00h.
- Tréning č.1 - 9:00h. - 10:30h.
- Desiata - 10:30h. - 11:00h.
- Spoločný program . 11:00h. - 13:00h.
- Obed - 13:00 - 13:30h.
- Oddych - 13:30h. - 14:30h.
- Spoločný program - 14:30 - 16:00h.
- Olovrant - 16:00 - 16:30h.
- Tréning č.2 - 17:00 - 18:30h.
- Spoločný program - 18:30h. - 19:30h.
- Večera - 19:30h. - 20:00h.
- Spoločenský program - 20:00 - 21:30h.
- Osobná hygiena - 21:30h. - 22:00h.
- Večierka - 22:00h.

NEDEĽA 1.5.2016

- Budíček o 8:00h.
- Osobná hygiena - 8:00h. - 8.30h.
- Raňajky - 8:30h. - 9:00h.
- Teoretická futbalová príprava - 9:00h. - 9:30h.
- Predzápasový tréning - 9:30h. - 10:30h.
- Desiata - 10:30h. - 11:00h.
- Odchod na zápas - 11:00h. (Višňové)
- Zápas - FK TURIE - SLOVAN PODVYSOKÁ 12:00h. - 13:30h.
- Obed - 13:30h. - 14:00h.
- Ukončenie sústredenia - 14:00h.

Stravovanie: Raňajky, desiata, obed, olovrant, večera - v piatok sa začína večerou a v nedeľu končí obedom!!! Pitný režim je zabezpečený!!!

Veci potrebné na sústredenie: kartička poistenca (prefotená), vhodné oblečenie (podľa počasia) a obuv, veci na osobnú hygieny, (plavky, uterák, šľapky, hygienické potreby), fľaša na dopĺňanie nápojov, veci osobnej potreby a predovšetkým dobrá nálada!

Všetky drobné spresnenia prípadne zmeny programu budú denne aktualizované.

www.futbalovaskolajuventus.webnode.sk



