

Letní příprava HC Vlci Č. Těšín			
Kategorie	Juniorka + Dorost	Mladší žáci + starší žáci	Přípravka
Ročník	(2000-2002) + (2003-2004)	(2007-2008) + (2005-2006)	2009 a mladší
Pondělí	Zimní stadion - tělocvična	Plocha zimní stadion	Plocha zimní stadion
	trénink povede fitness trenérka Katka	část TJ povede fitness trenérka Katka	
čas	18:00 - 19:30	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00
sraz	zimní stadion 17:40	zimní stadion 16:40	zimní stadion 17:40
pozn.	obuv se světlou podrážkou	obuv se světlou podrážkou	kolečkové brusle a hokejovou výstroj sebou
Úterý	Frydecká, přehrada, zimní stadion	sportoviště Frydecká	Volno
čas	16:00 - 18:00	17:00 - 18:00	
sraz	zimní stadion 15:40	zimní stadion 16:40	
pozn.	v případě špatného počasí proběhne trénink v prostorách zimního stadionu	v případě špatného počasí proběhne trénink v prostorách zimního stadionu	
Středa	Frydecká, přehrada, zimní stadion	sportoviště Frydecká	sportoviště Frydecká
		trénink povede fitness trenérka Katka	trénink povede fitness trenérka Katka
čas	16:00 - 18:00	18:00 - 19:00	17:00 - 18:00
sraz	zimní stadion 15:40	zimní stadion 17:40	zimní stadion 16:40
pozn.	v případě špatného počasí proběhne trénink v prostorách zimního stadionu	v případě špatného počasí proběhne trénink v prostorách zimního stadionu	v případě špatného počasí proběhne trénink v prostorách zimního stadionu
Čtvrtek	Plocha zimní stadion	Tělocvična zimní stadion	sportoviště Frydecká
čas	16:00 - 18:00	17:00 - 18:00	16:30 - 17:30
sraz	zimní stadion 15:40	zimní stadion 16:40	zimní stadion 16:10
pozn.	-	obuv se světlou podrážkou	v případě špatného počasí proběhne trénink v prostorách zimního stadionu
Pátek	Frydecká, přehrada, zimní stadion	Volno	Volno
čas	16:00 - 18:00		
sraz	zimní stadion 15:40		
pozn.	v případě špatného počasí proběhne trénink v prostorách zimního stadionu		
Trenéři	Voznica Jakub	Pavlík Roman	Chlebus Lukáš
	Sedlák Roman	Cipko Jakub	Pruner Jan
		Paseka Mateusz	
	Fitness trenér: Štěpandová Kateřina		
Upozornění:			
* na tréninky s fitness trenérkou si donesou děti vždy: švihadlo a ručník !!!			
* na každém tréninku budou mít děti vždy dostatek pití !!! , pokud budeme venku a bude svítit slunce doporučujeme, aby měli všichni kšiltovky.			
* všichni hráči se budou po každém tréninku sprchovat !!!			
* Bude k dispozici šatna. Hráči si tam můžou nechat oblečení po celou dobu letní přípravy.			
* Případné další změny budou řešeny operativně a průběžně zveřejňovány na web stránce klubu			
Potřebné informace a případné omluvy pro kategorii:			
juniorka + dorost (2000-2004): Voznica Jakub tel.: 737 685 555			
mladší + starší žáci (2005-08): Pavlík Roman tel.: 604 383 673			
přípravka (2009 a mladší): Chlebus Lukáš tel.: 733 627 512			