

# Soustředění Nymburk 25.1. a 26.1.

Sraz v sobotu v 8:15 na recepci SC Nymburk- připravit si adresu trvalého bydliště a rodné číslo (kvůli ubytování) a platbu za soustředění.  
Odjezd v neděli 14:00

Co si vzít s sebou- sportovní oblečení na 3 tréninkové jednotky, plavky, kdo má ping pongové pátky a míčky, vycházkové oblečení

Rozdělení do skupin a časový plán

Skupina 1 (Pracovní název Šunčičky)		Sobota
Trenéři Lukáš Červenka a Pavel Prachař		1.tréninková jednotka 9:00 až 10:30
Adam Teplý	Josef Čížinský	Oběd 12:00
Lukáš Kotyza	Ondřej Fries	Polední klid 12:30 až 14:00
Filip Seidl	Adam Ferebauer	2.tréninková jednotka 14:00 až 15:30
Filip Růžička	Vojtěch Kopecký	Večeře 18:00
Martin Jedlička		Bazén 19:00 až 20:00
		Ping pong, kulečnick 20:00 až 21:30
		Večerka 22:00
		Neděle
		Snídaně 8:00 až 9:00
		Tréninková jednotka 9:00 až 10:30
		Oběd 12:00
		Odjezd 14:00
Skupina 2 (Pracovní název Wakanda)		Sobota
Trenéři Michal Hostinský a Michal Holata		1.tréninková jednotka 10:30 až 12:00
Lukáš Brabenec	Jan Bálek	Oběd 12:30
Josef Kašík	Martin Koblic	Polední klid 13:00 až 15:30
Filip Pokorný	Pavel Jarkovský	2.tréninková jednotka 15:30 až 17:00
Antonín Blažek	Anežka Lisková	Večeře 18:00
Richard Baloun	Michal Červenka	Bazén 19:00 až 20:00
		Ping pong, kulečnick 20:00 až 21:30
		Večerka 22:00
		Neděle
		Snídaně 8:00 až 9:00
		Tréninková jednotka 10:30 až 12:00
		Oběd 12:30
		Odjezd 14:00
Skupina 3 (Pracovní název Lachtánci )		Sobota
Trenéři Marek Vedral a Jiří Kopecký		1.tréninková jednotka 12:00 až 13:30
Denisa Blažková	Matěj Teplý	Oběd 13:30
Jan Špirhanzl	Adam Kopecký	Polední klid 14:00 až 17:00
Žaneta Balounová	Vojtěch Prachař	2.tréninková jednotka 17:00 až 18:30
Josef Pavlišta		Večeře 18:30
František Čížinský		Bazén 19:00 až 20:00
		Ping pong, kulečnick 20:00 až 21:30
		Večerka 22:00
		Neděle
		Snídaně 8:00 až 9:00
		Tréninková jednotka 12:00 až 13:30
		Oběd 13:30
		Odjezd 14:00