

Rozvrh dne

- STŘEDA -

7.30 budíček

7.55 odchod na snídani

8.00- 8.30 snídane

8.45 bodování pokojů

8.50 sraz na chodbě - sebou raketu, tenisky, pití, kšiltovku

9.00-10.00 hod.

tenis - hlavní náplň: podání

skupina	trenér	kurt
Nadalovci	Honza	1
Djokovičovci	Martin	2
Federerovci	Viktor	3

kondiční trénink : Přeskokovačka (rakety) + florbálek

skupina	trenéři
Berdychovci	Kristýna
Kvitovci	
Štěpánkovci	

10.00-11.00 hod.

tenis - hlavní náplň: podání

skupina	trenér	kurt
Štěpánkovci	Kristýna	1
Berdychovci	Martin	2
Kvitovci	Honza	3

kondiční trénink Přeskokovačka (rakety) + florbálek

skupina	trenéři
Nadalovci	Viktor
Federerovci	
Djokovičovci	

11.30-12.00 oběd - výběr ze tří dobrot

12.15-13.50 polední klid kdo chce může pinponk

dobrovolné video: dnes finále mužů Wimbledon 2009

13.50 sraz na chodbě- sebou raketu, tenisky, pití, kšiltovku

14.00-15.00 hod.

tenis - hlavní náplň: return + lob

skupina	trenér	kurt
Štěpánkovci	Honza	1
Berdychovci	Viktor	2
Kvitovci	Martin	3

kondiční trénink

skupina	trenéři
Nadalovci	Kristýna
Federerovci	
Djokovičovci	

15.00-16.00 hod.

tenis - hlavní náplň: return + lob

skupina	trenér	kurt
Nadalovci	Viktor	1
Federerovci	Honza	2
Djokovičovci	Kristýna	3

kondiční trénink

skupina	trenéři
Berdychovci	Martin
Kvitovci	
Štěpánkovci	

16.00-16.30 svačina

16.45 sraz na chodbě ve sportovním

17.00-18.15 Florbal – Tallent extraliga open

18.30 - 19.00 večeře

19.45 nástup na chodbě na etapu

20.00 - 21.00

Etapa No.4 : TOTEMY

21.15 vyhlášení vítězů ze včera– všichni do klubovny

21.25 osobní hygiena (pořádně, i zuby a nohy!!!)

22.15 VEČERKA (pokoj č.3 ve 21.30)