

# Rozvrh dne

## - pondělí -

7.30 budíček

8.00- 8.30 snídaně

8.45 nástup na chodbě (fóajée) a odchod na kurty

9.00-12.00 tenis – zaměření: bekhend (liftovaný)

sparing – tiebreaky na celý kurt, Kvitovci minitenis

kondice – atletická abeceda, florbálek

		9-10			10-11			11-12		
		náplň	kurt	trenér	náplň	kurt	trenér	náplň	kurt	trenér
1	Nadalovci	Sparing	2	Péťa	Tenis	1	Rafa	Kondice	uměl	Berďa
2	Federerovci	Kondice	uměl	Féďa	Tenis	3	Berďa	Sparing	1	Péťa
3	Djokovičovci	Kondice	uměl	Féďa	Sparing	2	Péťa	Tenis	3	Féďa
4	Berdychovci	Tenis	1	Rafa	Kondice	uměl	Féďa	Sparing	2	Rafa
5	Kvitovci	Tenis	3	Berďa	Kondice	uměl	Féďa	Sparing	2	Rafa

12.15-12.45 oběd – výběr z menu

12.45-13.45 polední klid nebo pinčes v klubovně,  
dobrovolné video: finále French open 2010

13.45 nástup na chodbě (fóajée) a odchod na kurty

14.00-17.00 tenis - forhend volej,

sparing – čtyřhra, Kvitovci čtyřhra s jednou raketou, soft míče

kondice – štafety + badminton (na umělce, když bude foukat tělocvična)

		14-15 hod			15-16 hod			16 - 17 hod		
		náplň	kurt	trenér	náplň	kurt	trenér	náplň	kurt	trenér
1	Nadalovci	Kondice	uměl	Berďa	Tenis	1	Féďa	Sparing	2	Péťa
2	Federerovci	Kondice	uměl	Berďa	Sparing	2	Péťa	Tenis	3	Berďa
3	Djokovičovci	Tenis	1	Féďa	Kondice	uměl	Berďa	Sparing	2	Féďa
4	Berdychovci	Tenis	3	Rafa	Kondice	uměl	Berďa	Sparing	1	Féďa
5	Kvitovci	Sparing	2	Péťa	Tenis	3	Rafa	Kondice	uměl	Rafa

17.30 večere

18.00 – 19.15 relaxace na pokojích nebo pinčes v klubovně

19.30 - 21.00 koupačka v krytém bazénu – ručníky sebou

21.30 - všichni do klubovny !

vyhlášení vítězů ze včerejška- turnaj minigolf, borec na konec, sparing  
rozlosování zítřejšího badmintonového turnaje - čtyřhra

21.45 osobní hygiena (nohy taky...)

22.00 večerka (dle únavy...)