

Horní Libchava 2019

Úterý 20. srpna 2019



SSV →

"Silná slova vítězí."

Trenér dne:	Hladík David	Hlavní služba:	Úradníková Karolína
7:15- 7:45	ROZCVIČKA		není
9:00- 9:45	VOLEJBAL → řemeslo		celodenní výlet
10:00- 10:45	VOLVYS 1		celodenní výlet
11:00- 11:45	VOLEJBAL → příjem		celodenní výlet
13:00- 13:45	Nahrávačský trénink		celodenní výlet
14:15- 14:45	TEORIE		celodenní výlet
15:00- 16:45	KOMBINACE		celodenní výlet
16:00- 16:45	VOLVYS 2		Švihadlo → šňůra, běh
17:00- 17:45	KONDICE		schodiště 3 → 20. srpna 2019
19:00- 20:15	LIGA MISTRŮ		Turnaj v šestkách

Včera se zapojili do soustředění Kateřina Říhová a Pavel Flugr...

Jarošová Eliška → Slávková Kateřina, Pokorná Natálie

Šlamborová Lea → Wernerová Klára, Hekšová Barbora

Tomašová Tereza → Pokorný Jiří, Kolč Jan

V pondělí byl tradičně na soustředění Vladimír Nevoral. Připravil pohlednice a nafotil kondiční trénink → KT 1

Týmový ŽEBŘÍČEK

- Šlamborová Lea** 5731
- Jarošová Eliška** 5260
- Tomašová Tereza** 5214

Pití

Jarošová, Němečková, Pokorná

Botník

Říhová, Šlamborová, Tarabová

Sprchy

To Tú Uyen, Tomašová, Wernerová

Bobřící...

Velkého mlčení

-
-
-
-
-

Velkého hladu

-
-
-
-
-