

JUNIOR & COLLEGE HOCKEY ICE HOCKEY CAMP

ALTIS RESORT, NÁMESTOVO, SLOVAKIA

16. July – 22. July. 2017.

- **Ľad / ICE TIME - training**
- Suchý tréning / OFF – ICE training
- Výklus / run - stretching

NEDEĽA / SUNDAY. 16.7.2017.

12:00-13:30 REGISTRATION / HOTEL ALTIS - ACCOMMODATION.

14:00- Kabína, privítanie a predstavenie trénerov
LOCKER ROOM, WELCOME SPEECH AND INTRODUCING COACHING
STUFF!!!

Ľad / ICE 14:45 – 15:45

Výklus / run – 16:00 - 16:15

Večera / dinner. – 18:00

PONDELOK / MONDAY. 17.7.2017.

Raňajky/ breakfast – 6:30 – 9:30

I.fáza: koordinačné schopnosti, frekvencia a akceleračná rýchlosť /

I.phase: coordinationskills, frequency and acceleration

Skupina/group. 1. - 8:45 - 9:45

Skupina/group. 2. - 9:45 - 10:45

II.fáza Ľad / ICE #1: 11:15 – 12:15.

Výklus / run - 12:30 - 12:45

Obed / Lunch. – 13:00

III. fáza : silové schopnosti /

III. phase: powercapabilities

Skupina/group. 1. - 14:30 - 15:00

Skupina/group. 2. – 16:45 - 17:15

IV. fáza Ľad / ICE #2: 15:30 – 16:30.

Večera/dinner. – 18:00

UTOROK / TUESDAY. 18.7.2017.

Raňajky /breakfast. – 6:30 – 9:30.

I.fáza : odhodmedbal / linearday /hop/.

Skupina/group. 1. - 8:45 - 9:45

Skupina/group. 2. - 9:45 - 10:45

II. fáza: Ľad / ICE #1: 11:15 – 12:15.

Výklus/run - 12:30 - 12:45

JUNIOR & COLLEGE HOCKEY ICE HOCKEY CAMP

Obed / lunch. – 13:00

III.fáza .: športové hry futbal

phase III.: Sports games.

Skupina/group. 1. - 14:30 - 15:00

Skupina/group. 2. – 16:45 - 17:15

IV.fáza ľ ad / ICE #2: 15:30 – 16:30.

Več era / dinner. – 18:00

STREDA / WEDNESDAY. 19.7.2017.

Raň ajky / breakfast. – 6:30 – 9:30.

I.fáza / I. phase: **Core.**

Skupina/group. 1. - 8:45 - 9:45

Skupina/group. 2 . - 9:45 - 10:45

II.fáza ľ ad / ICE #1: 11:15 – 12:15.

Výklus/run. – 12:30 - 12:45

Obed / Lunch. – 13:00

III. fáza : silové schopnosti

III. Phase: powercapabilities

Skupina/group. 1. - 14:30 - 15:00

Skupina/group. 2. – 16:45 - 17:15

IV.fáza ľ ad / ICE #2 15:30 – 16:30.

Več era/dinner. – 18:00

ŠTVRTOK / THURSDAY. 20.7.2017.

Raň ajky/breakfast. – 6:30 – 9:30.

I.fáza : koordinačné schopnosti, frekvencie a akcelerácia rýchlostí .

Skupina/group. 1. - 8:45 - 9:45

Skupina/group. 2 . - 9:45 - 10:45

II.fáza ľ ad / ICE#1: 11:15 – 12:15.

Výklus/run – 12:30 - 12:45

Obed/lunch. – 13:00

III. fáza: športové hry /sport games.

Skupina/group. 1. - 14:30 - 15:00

Skupina/group. 2. – 16:45 - 17:15

IV.fáza ľ ad / ICE #2: 15:30 – 16:30.

Več era/dinner. – 18:00

JUNIOR & COLLEGE HOCKEY ICE HOCKEY CAMP

PIATOK / FRIDAY . 21.7.2016.

Raňajky /breakfast. – 6:30 – 9:30.

I.fáza : odhodmedbal + linearday /hop/.

Skupina/group. 1. - 8:45 - 9:45

Skupina/group. 2 . - 9:45 - 10:45

II. fáza ľad / ICE #1: 11:15 – 12:15.

Výklus/run. – 12:30 - 12:45

Obed/lunch. – 13:00

III. fáza: silové schopnosti

III. Phase: powercapabilities

Skupina/group. 1. - 14:30 - 15:00

Skupina/group. 2. – 16:45 - 17:15

IV. fáza ľad / ICE #2: 15:30 – 16:30.

Večera, grilovanie /dinner, grilling. – 18:00

SOBOTA / SATURDAY . 22.7.2017.

Raňajky / breakfast. – 6:30 – 9:30.

Hotel check-outuntil 10:00

I.fáza ľad / ICE 11:15 – 12:15.

END of the ice hockey camp

Information:

Hráči si zo sebou prinesú komplet hokejovú výstroj, hokejky, plavky, veci na suchý tréning, tenisky do terénu, tenisky do telocvične, kartu poistenca.

Players will bring complete hockey gear, hockey sticks, swimsuits, and clothes for off-ice training, sneakers, gym shoes, an international insurance card.

Organizátori kempu zabezpečia hokejové dresy, pitý režim, tréningové tričko

Camp organizers will provide: hockey jerseys, t-shirt

Address:

JUNIOR & COLLEGE HOCKEY ICE HOCKEY CAMP

ALTIS RESORT

Nábřežie Oravskej priehrady, 029 01 Námestovo, Slovakia

Phone +421 43 583 26 00, <http://www.hotelaltis.sk>