

# Horní Libchava 2019

Čtvrtek 08. srpna 2019

Heslo dne ↓



## "NNZ → Z"

Trenér dne: **Bicanová Helena**

Hlavní služba: **Stará Alžběta**

7:15- 7:45	Rozcvička	Zavátá stopa	
9:00- 9:45	Volejbal	Dril 1, 2, nácvik F2 s jedním dopadem	3
10:00- 10:45	Žebříček zdatnosti	Cvičení 34 → 37	1
11:00- 11:45	Atletika	Běh na 300 metrů	2
14:15- 14:45	Teorie	Setonovy hry	
15:00- 16:45	Eldorado	Čtverce → 2	
17:00- 17:45	Kondice	Desatero 2x, střídavý běh	
19:00- 20:15	Liga mistrů	F2 → tři dopady	

### 5. tréninkový den

Kartičku MVC včera získala Ellen Stupková... Ellen je mimořádný sportovec podporující všechny účastníky soustředění... Ellen už v tuto chvíli má 27 dobrých činů...



### Žebříček- SMETÁNKA

1. <b>Vince</b>	Michal	<b>7.038</b>
<b>Janele</b>	Adam	
2. <b>Matějková</b>	Danielka	<b>6.546</b>
<b>Jónová</b>	Lenka	
3. <b>Myška</b>	Marek	<b>6.453</b>
<b>Bednářová</b>	Veronika	



<b>Pití</b>	<b>Knöchel</b>	<b>Jónová</b>
<b>Botník</b>	<b>Popelka</b>	<b>Bednářová</b>
<b>Sprchy</b>	<b>Sentivanová</b>	<b>Grušpierová</b>

### Bobřiči...

#### Velkého mlčení

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Každý den se může přihlásit maximálně 5 dětí

#### Velkého hladu

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Každý den se může přihlásit maximálně 5 dětí