**FC OLYMPIA HRADEC KRÁLOVÉ U19**

 **ZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ**

**Termín:** Pátek 1. – pondělí 4. 2. 2019

**Místo:**  Ústí nad Orlicí
                Sporthotel Tichá Orlice
                V Lukách 1362
                562 01 Ústí nad Orlicí

**Program:**

**PÁTEK**

11:00 – 12:00 Příjezd

13:00 Oběd

**15:30 – 17:00 Trénink - UMT**

18:00 Večeře

**19:30 – 20:30 Trénink – posilovna**

21:00 Druhá večeře

**SOBOTA**

8:30 Snídaně

**10:30 – 12:00 Trénink – UMT**

13:00 Oběd

**15:30 – 17:00 Trénink – UMT**

18:00 Večeře

**19:30 – 20:30 Trénink – posilovna**

21:00 Druhá večeře

**NEDĚLE**

8:30 Snídaně

**10:30 – 12:00 Trénink – UMT**

13:00 Oběd

**15:00 – 16:00 Příprava na zápas**

**17:00 – 19:00 Přípravné utkání: FC Olympia HK U19 – Sigma Olomouc U17**

20:00 Večeře, regenerace

**PONDĚLÍ**

8:30 Snídaně

**10:30 – 12:00 Trénink – UMT**

13:00 Oběd

13:30 Odjezd