**PŘEDBĚŽNÝ PROGRAM-SOUSTŘEDĚNÍ**

(12.-22.8.2017)

**Sobota**

12:00 – 14:00 příjezd okolo oběda

15:00 – 16:00 společné přivítání, seznamovací hry

16:00 – 16:15 svačina

16:15 – 18:00 trénink twirling ( plán dle trenéra- prvky s hůlkou, příprava level 1 atd. ),

**Všechny trenérky**

18:00 – 20:00 večeře + osobní volno ( vymýšlení choreografií na miss mažoretku)

20:00 – 21:00 večerní program (hry, vyrábění…)

21:00 – 22:00 hygiena + večerka

**Neděle-úterý**

07:00 – 07:30 budíček

07:30 – 08:00 běh **Naty R., Kačka K., Andrejka U.**

08:00 – 09:00 snídaně

09:00 – 09:30 společná rozcvička **Naty M., Marťa B.**

09:30 – 10:30 trénink klasika (nové choreografie + plán dle trenéra),

**přípravka: Andrejka U., Kačka K., Lucka J., Mirka**

**Děti mladší: Marťa B., Naty M.**

10:30 – 10:45 svačina

10:45 – 12:00 trénink klasika (nové choreografie + plán dle trenéra),

**přípravka: Andrejka U., Kačka K., Lucka J.., Mirka**

**Děti mladší: Marťa B., Naty M.**

12:00 – 13:30 oběd + polední klid

13:30 – 14:00 vymýšlení choreo. Na miss mažoretku

14:00 – 16:00 trénink twirling ( plán dle trenéra- prvky s hůlkou, příprava level 1 atd. )

**Všechny trenérky**

16:00 – 16:15 svačina

16:15 – 18:00 trénink twirling ( plán dle trenéra- prvky s hůlkou, příprava level 1 atd. )

**Všechny trenérky**

18:00 – 19:30 večeře + osobní volno ( vymýšlení choreografií na miss mažoretku)

19:30 – 20:00 bodování

20:00 – 21:00 večerní program (hry, vyrábění…)

21:00 – 22:00 hygiena + večerka

**STŘEDA**

07:00 – 07:30 budíček

07:30 – 08:00 běh **Naty R., Kačka K., Andrejka U.**

08:00 – 09:00 snídaně

09:00 – 09:30společná rozcvička **Naty M., Marťa B.**

09:30 – 10:30 trénink klasika (nové choreografie + plán dle trenéra),

**přípravka: Andrejka U., Kačka K., Lucka J., Mirka**

**Děti mladší: Marťa B., Naty M.**

10:30 – 10:45 svačina

10:45 – 12:00 trénink klasika (nové choreografie + plán dle trenéra),

**přípravka: Andrejka U., Kačka K., Lucka J., Mirka**

**Děti mladší: Marťa B., Naty M.**

12:00 – 13:30 oběd + polední klid

13:30 – 14:00 vymýšlení choreo. Na miss mažoretku

Odpoledne: výlet

18:00 – 19:30 večeře + osobní volno (vymýšlení choreo. Na miss mažoretku)

**ČTVRTEK**

07:00 – 07:30 budíček

07:30 – 08:00 běh **Naty R., Kačka K., Andrejka U.**

08:00 – 09:00 snídaně

09:00 – 09:30 rozcvička **Naty M., Marťa B.**

09:30 – 10:30 trénink klasika (nové choreografie + plán dle trenéra)

**přípravka: Andrejka U., Kačka K., Lucka J., Mirka**

**Děti mladší: Marťa B., Naty M.**

10:30 – 10:45 svačina

10:45 – 12:00 trénink klasika (nové choreografie + plán dle trenéra),

**přípravka: Andrejka U., Kačka K.,**  **Lucka J., Mirka**

**Děti mladší: Marťa B., Naty M.**

12:00 – 13:30 oběd + polední klid

13:30 – 14:00 vymýšlení choreo. Na miss mažoretku

14:00 – 16:00 trénink twirling ( plán dle trenéra- prvky s hůlkou, příprava level 1 atd. )

**Všechny trenérky**

16:00 – 16:15 svačina

16:15 – 18:00 trénink twirling ( plán dle trenéra- prvky s hůlkou, příprava level 1 atd. )

**Všechny trenérky**

18:00 – 19:30 večeře + osobní volno ( vymýšlení choreografií na miss mažoretku)

19:30 – 20:00 bodování

20:00 – 21:00 večerní program (hry, vyrábění…)

21:00 – 22:00 hygiena + večerka

**PÁTEK**

07:00 – 07:30 budíček.

07:30 – 08:00 běh **Naty R., Kačka K., Andrejka U**

08:00 – 09:00 snídaně

09:00 – 09:30 rozcvička **Naty M., Marťa B.**

09:30 – 10:30 trénink klasika (nové choreografie + plán dle trenéra)

**přípravka: Andrejka U., Kačka K., Lucka J., Mirka**

**Děti mladší: Marťa B., Naty M.**

10:30 – 10:45 svačina

10:45 – 12:00 trénink klasika (nové choreografie + plán dle trenéra)

**přípravka: Andrejka U., Kačka K., Lucka J., Mirka**

**Děti mladší: Marťa B., Naty M.**

12:00 – 13:30 oběd + polední klid

13:30 – 14:00 vymýšlení choreo. Na miss mažoretku

14:00 – 16:00 trénink twirling ( plán dle trenéra- prvky s hůlkou, příprava level 1 atd. )

**Všechny trenérky**

16:00 – 16:15 svačina

16:15 – 18:00 trénink twirling ( plán dle trenéra- prvky s hůlkou, příprava level 1 atd. )

**Všechny trenérky**

18:00 – 19:30 večeře + osobní volno ( vymýšlení choreografií na miss mažoretku)

19:30 – 20:00 bodování

20:00 – 21:00 večerní program (hry, vyrábění…)

21:00 – 22:00 hygiena + večerka

**SOBOTA**

07:00 – 07:30 budíček

07:30 – 08:00 běh **Naty R., Kačka K., Andrejka U.**

08:00 – 09:00 snídaně

09:00 – 09:30 rozcvička **Naty M., Marťa B.**

09:30 – 10:30 trénink klasika (nové choreografie + plán dle trenéra)

**přípravka: Andrejka U., Kačka K., Lucka J., Mirka**

**Děti mladší: Marťa B., Naty M.**

10:30 – 10:45 svačina

10:45 – 12:00 trénink Klasika (nové choreografie + plán dle trenéra+příprava na miss)

**přípravka: Andrejka U., Kačka K., Lucka J., Mirka**

**Děti mladší: Marťa B., Naty M.**

12:00 – 14:00 oběd + polední klid, přípravy na miss mažoretku

**Odpoledne: miss mažoretka**

18:00 – 20:00 večeře + osobní volno

20:00 – 21:30 diskotéka

21:00 – 22:00 hygiena + večerka

**NEDĚLE**

7:00 – 07:30 budíček

07:30 – 08:00 běh **Naty R., Kačka K., Andrejka U.**

08:00 – 09:00 snídaně

09:00 – 09:30 rozcvička **Mgr. Yvona Řehořková**

09:30 – 10:30 trénink gymnastika-přípravka, děti mladší- trénink dle trenéra

**Mgr. Yvona Řehořková, Naty M., Andrejka U., Kačka K.**

10:30 – 10:45 svačina

10:45 – 12:00 trénink gymnastika-děti mladší, přípravka- trénink dle trenéra

**Mgr. Yvona Řehořková, Naty M., Marťa B.**

12:00 – 14:00 oběd + polední klid

14:00 – 16:00 trénink gymnastika-twirlingová skupina, ostatní skupiny -trénink dle trenéra

**Mgr. Yvona Řehořková, Naty M., Naty R.**

16:00 – 16:15 svačina

16:15 – 18:00 trénink gymnastika

**Mgr. Yvona Řehořková, všechny trenérky**

18:00 – 20:00 večeře + osobní volno

20:00 – 21:00 večerní program (hry, vyrábění…)

21:00 – 22:00 hygiena + večerka

**Pondělí**

7:00 – 07:30 budíček

07:30 – 08:00 běh **Naty R., Kačka K., Andrejka U**.

08:00 – 09:00 snídaně

09:00 – 09:30 rozcvička **Mgr. Yvona Řehořková**

09:30 – 10:30 trénink gymnastika-přípravka, děti mladší -trénink dle trenéra

**Mgr. Yvona Řehořková, Naty M., Andrejka U., Kačka K.**

10:30 – 10:45 svačina

10:45 – 12:00 trénink gymnastika-děti mladší, přípravka- trénink dle trenéra

**Mgr. Yvona Řehořková, Naty M., Marťa B.**

12:00 – 14:00 oběd + polední klid

14:00 – 16:00 trénink gymnastika-twirlingová skupina, ostatní skupiny -trénink dle trenéra

**Mgr. Yvona Řehořková, Naty M., Naty R.**

16:00 – 16:15 svačina

16:15 – 18:00 trénink gymnastika

**Mgr. Yvona Řehořková, všechny trenérky**

18:00 – 20:00 večeře + osobní volno

20:00 – 21:30 vyrábění….

21:00 – 22:00 hygiena + večerka

**ÚTERÝ**

07:00 – 07:30 budíček

07:30 – 08:00 balení věcí

08:00 – 09:00 snídaně

09:00 – 10:00 vyhlášení výsledků

10:00 – 10:30 příjezd autobusu a nakládání věcí

10:30 – 10:45 svačina + odjezd autobusu

16:45 – 17:15 příjezd do Janova (vystoupí ti, co zůstávají na 2. turnus)

Okolo 18:00 příjezd do Kosmonos na náměstí