

Záměrně Studánce 1050, Orlová - Lutyně

PROGRAM LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU

Horní Beřava i Hotel Mesit, 23.2. i 28.2. 2014

	Dopoledne	Odpoledne	Večer
NE 23.02. 2014		Odjezd na LVZ	Zahájení výcviku Rozdělení do družstev Seznámení s Šádem, programem výcviku, přednáška Bezpečnost na horách, výbava
PO 24.02. 2014	Lyžařský výcvik	Lyžařský výcvik	Přednáška - carving, Společenská zábava Bazén
ÚT 25.02. 2014	Lyžařský výcvik	Lyžařský výcvik	Přednáška- snowboarding, Společenská zábava Bazén
ST 26.02. 2014	Odpočinek	Vycházka	Přednáška i zimní sporty a disciplíny, Večerní lyžování Bazén
ČT 27.02. 2014	Lyžařský výcvik	Lyžařský výcvik	Společenská zábava Bazén
PÁ 28.02. 2014	Lyžařský výcvik	Lyžařský výcvik, Odjezd a zakončení LVZ	

Denní Šád

07 00 ě 07 30	BUDÍLEK, OSOBNÍ HYGIENA, ÚKLID POKOJŠ
07 30 ě 08 15	SNÍDANĚ
08 15 - 08 30	PŘÍPRAVA K ODJEZDU
08 30	NÁSTUP PŘED HOTELEM, ODJEZD NA SVAH
09 00 ě 11 30	LYŽAŘSKÝ VÝCVIK
11 30 ě 12 00	SVAŽINA, ODPOČINEK
12 00 ě 14 00	LYŽAŘSKÝ VÝCVIK
14 00 -- 14 30	PŘESUN NA HOTEL
15 00 ě 15 30	OBĚD
15 30 ě 17 00	ODPOČINEK NA POKOJÍCH
17 00 - 18 00	PŘEDNÁŠKA, VIDEO
18 30 - 19 00	VEČEŘE
19 30 ě 21 00	HODNOCENNÍ DNE, DENNÍ ROZKAZ, VEČERNÍ PROGRAM
21 00 ě 21 30	OSOBNÍ HYGIENA
21 30	VEČERKA