

## KEMP STRAKONICE 2026

### Harmonogram:

#### **neděle**

16.00 příjezd / 16.00 - 16.50 prezence, předání asistence, ubytování / 17.30 úvodní schůzka personálu / 19.00 - večeře / 20.00 schůzka Kmene

#### **pondělí, úterý, středa, čtvrtek**

06:30 - 07:30 plavecký trénink personálu
07:30 - 08:00 snídane PaNa
08:10 - 08:50 choreo 20min a DRY YOG / GYM / MaČu 20min PaNa
08:10 - 08:50 snídane Hvězdy a Komety
08:50 - 09:00 výklad, přesun, nachystání pomůcek PaNa
09:00 - 11:00 plavecký trénink PaNa
09:00 - 09:30 rozcvičení s hudbou a choreo Hvězdy a Komety
09:30 - 10:15 cvičení DRY YOG / GYM / MaČu Hvězdy a Komety
10:15 - 10:30 výklad, přesun, příprava Hvězdy a Komety
10:30 - 11:30 plavecký trénink Hvězdy a Komety
11.15 - 11.45 oběd PaNa
11.45 - 12.45 oběd Hvězdy a Komety
14.15 - 14.45 cvičení DRY YOG / GYM / MaČu PaNa
14:45 - 15:00 výklad, přesun, nachystání pomůcek PaNa
15:00 - 17:00 plavecký trénink PaNa
15:30 - 16:15 cvičení DRY YOG / GYM / MaČu Hvězdy a Komety
16:15 - 16:30 výklad, přesun, nachystání pomůcek Hvězdy a Komety
16:30 - 17:30 plavecký trénink Hvězdy a Komety
17:00 - 17:30 protažení PaNa
17:30 - 18:00 večeře PaNa
17:45 - 18:30 večeře Hvězdy a Komety
18:30 - 19:30 rozbor dne, příprava na další den, projekce, školení

**pátek (jednotný program)** 07.00 - 08.00 snídane / 08.00 - 08.30 cvičení, tanec, focení / 08.30 - 09.00 rozplavání / 09.00 - 11.30 závod / 11.30 - 12.30 oběd / 15.00 - 17.00 vodní pólo / 17.30 - 18.30 večeře a příprava na vyhlášení / 18:30 - 19:30 závěrečná schůzka s personálem a foto / 20.00 - 00.00 vyhlášení, hudba, tanec, zpěv s Flying Parties

**sobota** 08.00 - 09.00 snídane / 09.00 - 10.00 odjezd