

Program soustředění mládeže ČMMJ pro rok 2024

Pondělí:

do 11:00 příjezd všech účastníků, ubytování a oběd od 12:00,
13:30 – 15:45 odpolední trénink **75 / 50 nábojů**
16:00 – 16:30 svačina
16:45 – 17:45 trénink **50 nábojů** a do 18:00 uložení zbraní
18:30 večeře a zhodnocení tréninku

Úterý:

7:45 snídaně a příprava a dopolední trénink
9:30 – 11:45, dopolední trénink **75 / 50 nábojů**,
oběd 12:00
13:30 – 15:45 odpolední trénink **75 / 50 nábojů**
16:00 – 16:30 svačina
16:45 – 17:45 jak provádět suchý trénink čím pomáhá a na co dát pozor
18:30 večeře a zhodnocení tréninku

Středa:

7:45 snídaně a příprava a dopolední trénink
9:30 – 11:45, dopolední trénink **75 / 50 nábojů**
oběd 12:00
13:30 – 15:45 odpolední trénink **75 / 50 nábojů**
16:00 – 16:30 svačina
16:45 – 17:45 ukázka cvičení před střelbou a mezi střelbou, do 18:00 uložení zbraní
18:30 večeře a zhodnocení tréninku

Čtvrtek:

7:45 snídaně a příprava a dopolední trénink
9:30 – 11:45, dopolední trénink **75 / 50 nábojů**
oběd 12:00
13:30 – 15:45 odpolední trénink **75 / 50 nábojů**
16:00 – 16:30 svačina
16:45 – 17:45 školení pravidel brokové střelby, do 18:00 uložení zbraní
18:30 večeře a zhodnocení tréninku

Pátek:

7:45 snídaně a příprava a dopolední trénink
9:30 – 11:45, kontrolní test **75 / 50 nábojů**
oběd 12:00, zhodnocení týdne a odjezd ze soustředění

