



Program reprezentace ČR 16 ženy  
Přípravný kemp  
Příbram  
31.8 - 2.9. 2018



Datum	Čas	Činnost
<b>31.08.2018</b>	13:00	sraz na ZS - zahájení akce
<b>Pátek</b>		výdej výstroje
	14:00 - 15:30	testy
	15:30	svačina v kabině
	16:00 - 16:30	trénink sucho
	<b>17:00 - 18:00</b>	<b>trénink led - první skupina</b>
		výklus
	<b>18:15 - 19:15</b>	<b>trénink led - druhá skupina</b>
		výklus
	19:30	večeře I. skupina
	20:15	večeře II. skupina
	21:00	teorie
	22:00	večerka
<b>01.09.2018</b>	7:45	budíček
<b>Sobota</b>	8:00	snídaně
	9:00 - 9:30	trénink sucho - obránci + brankářky
	10:15 - 10:45	trénink sucho - útočnice + brankářky
	<b>10:00 - 11:00</b>	<b>trénink led - obránci + brankářky</b>
	<b>11:15 - 12:15</b>	<b>trénink led - útočnice + brankářky</b>
		výklus
	12:00	I. skupina oběd
	13:00	II. skupina oběd
		polední klid
	15:00	svačina
	15:30	sraz hráček v kabině
	16:00 - 16:30	trénink sucho - obě skupiny
	<b>17:00 - 18:45</b>	<b>modelové utkání - I.skupina vs II.skupina</b>
		výklus
	20:00	večeře
	21:00	porada
	22:00	večerka

<b>02.09.2018</b>	7:00	budíček
<b>Neděle</b>	7:15	snídaně
	8:10 - 8:30	trénink sucho - útočnice + brankářky
	9:15 - 9:45	trénink sucho - obránci + brankářky
	<b>9:00 - 10:00</b>	<b>trénink led - útočnice + brankářky</b>
	<b>10:15 - 11:15</b>	<b>trénink led - obránci + brankářky</b>
		výklus
	11:30	oběd I. skupina
	12:00	oběd II.skupina
	<b>13:15</b>	sraz hráček v kabině
	13:30 - 14:00	trénink sucho - obě skupiny
	<b>14:30 - 16:00</b>	<b>modelové utkání - skupina I. vs skupina II.</b>
	16:30	rozbor utkání - hodnocení akce
		balíček na cestu
	17:00	ukončení akce