



Program reprezentací žen ČR  
Společný přípravný kemp  
Černošice  
31.8. - 2.9. 2018

Datum	Čas	Činnost
<b>31.08.2018</b>	19:00	sraz na ZS
<b>Pátek</b>	21:15 - 22:15	focení portrétů
	23:00	studená večeře
<b>01.09.2018</b>	8:00	budíček
<b>Sobota</b>	8:15	snídaně
	9:00	sraz v kabině
	9:15 - 9:45	suchá příprava + strečink
	<b>10:00 - 11:45</b>	<b>led</b>
	12:30	oběd
	13:00 - 14:30	polední klid
	15:45	sraz v kabině
	16:00 - 16:45	suchá příprava + strečink
	<b>17:00 - 18:30</b>	<b>led</b>
	18:45 - 19:30	suchá příprava + strečink
	20:15	večeře
	22:00	večerka
<b>02.09.2018</b>	7:00	budíček
<b>Neděle</b>	7:15	snídaně
	8:00	sraz hráček v kabině
	8:00 - 8:45	rozcvičení
	<b>9:00 - 11:00</b>	<b>led</b>
	11:15 - 11:45	suchá příprava + strečink
	12:30	oběd
	13:45	sraz v kabině
	<b>14:45 - 18:00</b>	<b>modelové utkání 4x20 min</b>
	18:30	ukončení akce