



Program reprezentace ČR 16 ženy  
Přípravný kemp  
Klášteřec nad Ohří  
8. - 10.3. 2019



Datum	Čas	Činnost
<b>08.03.2019</b>	10:30	sraz na ZS - zahájení akce
<b>Pátek</b>		výdej výstroje
	11:00 - 11:30	sucho - tělocvična
	<b>12:00 - 13:00</b>	<b>led</b>
	13:15	výklus + protažení
	14:00	oběd
	16:15	sraz v kabině
	16:30 - 17:00	sucho - tělocvična
	<b>17:30 - 18:45</b>	<b>led</b>
	19:00 - 19:30	výklus + protažení - tělocvična
	20:30	večeře
	22:00	večerka
<b>09.03.2019</b>	7:45	budíček
<b>Sobota</b>	8:00	snídaně
	8:45	sraz v kabině
	9:00 - 9:30	sucho - tělocvična
	<b>10:00 - 11:00</b>	<b>led</b>
	11:15 - 11:45	výklus + protažení - tělocvična
	12:30	oběd
		polední klid
	15:30	svačina
	16:00	sraz v kabině
	16:15 - 16:45	sucho - tělocvična
	<b>17:15 - 18:30</b>	<b>led</b>
	18:45 - 19:15	výklus + protažení - tělocvična
	20:15	večeře
	20:45	porada
	22:00	večerka
<b>10.03.2019</b>	7:00	budíček
<b>Neděle</b>	7:15	snídaně
	7:45	sraz v kabině
	7:50 - 8:10	sucho
	<b>8:30 - 9:45</b>	<b>led</b>
	10:00 - 11:00	kondiční trénink - tělocvična
	11:45	oběd
	12:15	video porada, hodnocení akce
	13:00	ukončení akce