



**ČESKÝ  
HOKEJ**

**Program reprezentace ČR Para  
Přípravný kemp k MS  
Nymburk  
11. - 13.3. 2019**



<b>Datum</b>	<b>Čas</b>	<b>Činnost</b>
<b>Pondělí</b>	11:00	SRAZ na ZS v Nymburku
<b>11.3.</b>	<b>12:00 - 13:00</b>	<b>trénink na ledě</b>
	13:45	oběd
	16:30 - 17:15	video
	17:15 - 17:45	posilovna
	18:00	sraz na zimaku
	<b>18:45 - 20:00</b>	<b>trénink na ledě</b>
	21:00	večeře
<b>Úterý</b>	7:00	budíček
<b>12.3.</b>	7:30 - 8:00	bazén
	8:30	snídaně
	9:00 - 10:00	relax
	<b>11:00 - 12:00</b>	<b>trénink na ledě</b>
	13:00	oběd
	16:30 - 17:30	fitness/video
	18:00	sraz na zimaku
	<b>18:45 - 20:00</b>	<b>trénink na ledě</b>
	21:00	večeře
<b>Středa</b>	7:00	budíček
<b>13.3.</b>	7:30 - 8:00	bazén
	8:00 - 8:30	snídaně
	9:15 - 9:45	warm up
	<b>10:00 - 11:00</b>	<b>trénink na ledě</b>
	12:00	oběd a ukončení akce