



**ČESKÝ
HOKEJ**

**Program reprezentace ČR Para
Přípravný kemp k MS
Nymburk
18. - 20.3. 2019**



Datum	Čas	Činnost
Pondělí	11:00	sraz na ZS v Nymburku
18.3.	12:00 - 13:00	trénink na ledě
	13:45	oběd
	16:30 - 17:15	video
	17:15 - 17:45	posilovna
	18:00	sraz na zimaku
	18:45 - 20:00	trénink na ledě
	21:00	večeře
Úterý	7:00	budíček
19.3.	7:30 - 8:00	bazén
	8:30	snídaně
	9:00 - 10:00	relax
	11:00 - 12:00	trénink na ledě
	13:00	oběd
	16:30 - 17:30	fitness/video
	18:00	sraz na zimaku
	18:45 - 20:00	trénink na ledě
	21:00	večeře
Středa	7:00	budíček
20.3.	7:30 - 8:00	bazén
	8:00 - 8:30	snídaně
	9:15 - 9:45	warm up
	10:00 - 11:00	trénink na ledě
	12:00	oběd a ukončení akce