



Program reprezentace ČR 16 ženy

Try - out
Příbram
30.8. - 1.9.2019



Datum	Čas	Činnost
30.08.2019	14:00	sraz na ZS
pátek	14:30 - 17:00	testování - obě skupiny
	17:00 - 17:30	trénink sucho ČERVENÝ tým
	18:00 - 19:00	trénink led - ČERVENÝ tým (malá hala)
	19:15 - 19:45	výklus + protažení ČERVENÝ tým
	20:15	večeře ČERVENÝ tým
	18:15 - 18:45	trénink sucho BÍLÝ tým
	19:15 - 20:15	trénink led - BÍLÝ tým (malá hala)
	20:25 - 20:45	výklus + protažení BÍLÝ tým
	21:15	večeře BÍLÝ tým
	22:00	večerka
31.08.2019	7:15	budíček ČERVENÝ tým
sobota	7:30	snídaně ČERVENÝ tým
	8:00	sraz v kabině ČERVENÝ tým
	8:10 - 8:30	trénink sucho - ČERVENÝ tým
	9:00 - 10:00	trénink led - ČERVENÝ tým (velká hala)
	10:15 - 10:45	výklus + protažení ČERVENÝ tým
	11:30	oběd ČERVENÝ tým
	8:00	budíček BÍLÝ tým
	8:15	snídaně BÍLÝ tým
	9:00	sraz v kabině BÍLÝ tým
	9:15 - 9:45	trénink sucho - BÍLÝ tým
	10:15 - 11:15	trénink led - BÍLÝ tým (malá hala)
	11:30 - 12:00	výklus + protažení BÍLÝ tým
	12:30	oběd BÍLÝ tým
		polední klid
	15:45	svačina - obě skupiny
	16:30	sraz v kabině
	16:45 - 17:15	trénink sucho - obě skupiny
	17:45 - 19:15	modelové utkání - Červený tým vs Bílý tým (velká hala)
	19:30 - 20:00	výklus + protažení - obě skupiny
	20:30	večeře obě skupiny
	22:00	večerka

01.09.2019 neděle	7:00	budíček BÍLÝ tým
	7:15	snídaně BÍLÝ tým
	7:45	sraz v kabině BÍLÝ tým
	7:55 - 8:15	trénink sucho BÍLÝ tým
	8:45 - 9:45	trénink led BÍLÝ tým (velká hala)
	10:00 - 10:30	výklus + protažení BÍLÝ tým
	11:15	oběd BÍLÝ tým
	8:00	budíček ČERVENÝ tým
	8:15	snídaně ČERVENÝ tým
	8:45	sraz v kabině ČERVENÝ tým
	9:00 - 9:30	trénink sucho ČERVENÝ tým
	10:00 - 11:00	trénink led ČERVENÝ tým (velká hala)
	11:10 - 11:30	výklus + protažení ČERVENÝ tým
	12:00	oběd ČERVENÝ tým
	12:45	sraz v kabině
	12:50 - 13:10	sucho - ročníky 04,05
	13:30 - 14:00	sucho - ročníky 06
13:30 - 14:30	testování na ledě YOG ročníky 04,05 (velká hala)	
14:30 - 16:00	modelové utkání - Červený tým vs Bílý tým (velká hala)	
	hodnocení akce	
cca 16:30	ukončení akce	