



Program reprezentace ČR 16 ženy  
Přípravný kemp  
Benešov  
11. - 13.10.2019



Datum	Čas	Činnost
<b>11.10.2019</b>	17:15	sraz na ZS - zahájení akce
<b>Pátek</b>		výdej výstroje
	17:50 - 18:20	sucho
	<b>18:50 - 19:50</b>	<b>led</b>
	20:00 - 20:20	výklus + protažení
	20:45	večeře
	22:00	večerka
<b>12.10.2019</b>	7:30	budíček
<b>Sobota</b>	7:45	snídaně
	8:20	sraz v kabině
	8:30 - 9:00	sucho
	<b>9:30 - 10:30</b>	<b>led</b>
	10:40 - 11:00	výklus + protažení
	11:30	oběd
		polední klid
	13:10	sraz v kabině
	13:20 - 13:50	sucho
	<b>14:20 - 15:35</b>	<b>led</b>
	15:50 - 16:20	výklus + protažení
	17:15	svačina
	19:30	večeře
	20:00	porada
	22:00	večerka
<b>13.10.2019</b>	8:00	budíček
<b>Neděle</b>	8:15	snídaně
	9:00	sraz v kabině
	9:15 - 9:45	sucho
	<b>10:15 - 11:15</b>	<b>led</b>
	11:30 - 12:00	výklus + protažení
	12:30	oběd
	13:30	sraz v kabině
	13:45 - 14:15	sucho
	<b>14:45 - 16:00</b>	<b>led</b>
		balíček na cestu
	cca 16:30	ukončení akce