



Program reprezentace ČR 19
Přípravný kemp + 3x CZE-FIN
Teplíce, Děčín
5. - 10.11. 2019



Datum	Čas	Činnost
úterý 05.11.2019	13:30 - 14:00	kabina - fasování výstroje a výzbroje
	14:00	kabina - úvodní informace k akci ČR 19
	14:15 - 14:30	suchá příprava
	15:00 - 16:30	trénink led
	17:00	odchod na hotel
	17:15	hotel ZS check in
	18:00	večeře
	21:00	večeře II. - snack
	22:00	večerka
středa 06.11.2019	8:00	budíček
	8:15	snídaně
	8:45	odchod do kabiny
	9:30 - 10:30	kondiční příprava (kondiční trenér)
	10:00 - 11:00	trénink led (alternativa)
	11:30	odchod na hotel
	11:45	oběd
	12:00	odpočinek
	14:15	svačina
	14:30	porada - video
	14:45	odchod na ZS
	16:00 - 17:30	trénink led
18:15	odchod na hotel	
18:45	večeře	
21:00	II. večeře - snack	
22:00	večerka	
čtvrtek 07.11.2019	8:00	budíček
	8:15	snídaně
	8:45	odchod na ZS
	9:30 - 10:30	kondiční příprava (kondiční trenér)
	10:00 - 11:00	trénink led (alternativa)
	11:30	odchod na hotel
	11:45	oběd
	12:00	odpočinek
	14:15	svačina
	14:30	porada - video
	14:45	odchod na ZS
	16:00 - 17:30	trénink led
	18:15	odchod na hotel
	18:45	večeře
21:00	II. večeře - snack	
22:00	večerka	

pátek 08.11.2019	8:00	budíček
	8:15	snídaně
	8:45	odchod na ZS
	10:00 - 10:30	trénink led
	11:15	odchod na hotel
	11:30	oběd
	11:45	odpočinek
	14:15	svačina
	14:30	porada - video
	14:45	odchod na ZS
	17:00 - 19:15	CZE - FIN (ZS Teplice)
	20:15	odchod na hotel
	20:30	večeře
22:00	večerka	
sobota 09.11.2019	8:00	budíček
	8:30	snídaně
	9:30 - 10:00	procházka
	11:45	oběd
	12:00	odpočinek
	12:45	porada - video
	13:00	odchod na ZS, balení výstroje
	13:30	bus do Děčína
	16:00 - 18:15	CZE - FIN (ZS Děčín)
	19:00	bus do Teplic
19:30	večeře	
22:00	večerka	
neděle 03.08.2019	8:00	budíček
	8:30	snídaně - brunch
	9:00	porada - video
	9:30	hotel check out
	9:45	odchod na ZS
	12:00 - 14:15	CZE - FIN (ZS Teplice)
	14:30	balení bagáže
	15:00	oběd (balíčky)
	15:15	ukončení akce