



Program reprezentace ČR A ženy
Euro Hockey Tour
Dmitrov, RUS
5. - 11.11.2019



Datum	Čas	Cinnost
05.11.2019	8:30	sraz Praha - Letiště Václava Havla, terminál I.
Úterý	10:50	odlet Moskva
	15:30	přílet
		oběd na letišti
	17:30	transfer - Moskva - Dmitrov, cca 1 hod
	18:30	příjezd Dmitrov
	19:00 - 19:20	rozcvičení
	19:30 - 20:30	trénink led (malá hala)
	20:40 - 21:00	výklus + strečink
	21:30	večeře
	21:50	meeting I.
	22:00	večerka
06.11.2019	7:15	budíček
Středa	7:30	snídaně
	8:00	sraz hráček v kabině
	8:20 - 8:50	rozcvičení
	9:00 - 9:45	led
	9:55 - 10:15	výklus + strečink
	10:45	oběd
	11:15 - 12:15	polední klid
	12:30	svačina
	13:00	sraz v kabině
	14:20 - 14:40	rozbruslení
	15:00	CZE - SUI
	18:30	večeře
	22:00	večerka
07.11.2019	6:15	budíček
Čtvrtek	6:30	snídaně
	7:00	sraz hráček v kabině
	7:20 - 7:50	rozcvičení
	8:00 - 8:45	led
	8:55 - 9:15	výklus + strečink
	10:45	oběd
	11:15 - 12:15	polední klid
	12:30	svačina
	13:00	sraz v kabině
	14:20 - 14:40	rozbruslení
	15:00	FIN - CZE
	18:30	večeře
	22:00	večerka

08.11.2019 Pátek	8:30	budíček	
	9:00	snídaně	
	10:00	sraz hráček v kabině	
	10:20 - 10:50	rozcvičení	
	11:00 - 11:45	led	
	11:55 - 12:15	výklus + strečink	
	13:00	oběd	
	13:30 - 15:00	polední klid	
	16:00	svačina	
	16:30	porada	
	17:00	sraz v kabině	
	18:20 - 18:40	rozbruslení	
	19:00	CZE - GER	
	22:30	večeře	
23:00	večerka		
09.11.2019 Sobota	8:30	budíček	
	8:45	snídaně	
	10:00	sraz hráček v kabině	
	10:15 - 11:00	suchá příprava	
	12:15	oběd	
	12:30 - 14:00	polední klid	
	14:15	svačina	
	14:30	meeting	
	15:00 - 17:00	osobní volno	15:00 FIN x GER
	17:00	sraz hráček v kabině	
	17:10 - 17:40	rozcvičení	
	18:00 - 19:00	trénink led II.	
19:00	večeře	19:00 RUS x SUI	
22:00	osobní volno		
23:00	večerka		
10.11.2019 Neděle	7:30	budíček	
	7:45	snídaně	
	9:00	sraz hráček v kabině	
	9:10 - 9:40	rozcvičení	
	10:00 - 10:45	rozbruslení	
	11:00 - 11:30	výklus + strečink	
	12:30	oběd	
	13:00 - 14:30	polední klid	
	15:00	svačina	15:00 GER x SUI
	15:15	meeting	
	15:45 - 17:00	osobní volno	
	17:10	sraz hráček v kabině	
	17:20 - 18:00	rozcvičení	
	18:20 - 18:40	rozbruslení	
	19:00	RUS - CZE I.	
21:15	Slavnostní zakončení turnaje		
21:30 - 22:00	výklus + strečink		
22:15	večeře		
23:00	večerka		
11.11.2019 Pondělí		snídaně na cestu	
	5:00	sraz na ZS - balení	
	5:30	odjezd na letiště	
	8:55	odlet Terminál E	
	9:50	přilet Praha Terminál 1	