



Program reprezentace ČR A ženy
Přípravný kemp + Turnaj 6 zemí
Říčany + Sochi, RUS
9. - 16.12. 2019



Datum	Čas	Činnost		
09.12.2019 Pondělí	9:30	sraz MERKUR Arena, Říčany u Prahy svačina v kabině		
	11:20 - 12:50	trénink led I.		
	14:00	oběd + check in		
	16:50 - 17:50	trénink led II.		
	19:30	večeře		
	20:00	meeting I.		
	22:00	večerka		
10.12.2019 Úterý	8:15	budíček		
	8:30 - 9:00	snídaně		
	9:40	sraz hráček v kabině		
	10:40 - 12:10	trénink led I.		
	13:30	oběd		
	15:30	svačina		
	16:00	sraz hráček v kabině		
	17:00 - 18:00	trénink led I.		
	19:30	večeře		
20:00	meeting II.			
21:30	balení věcí v šatně			
22:00	večerka			
11.12.2019 Středa	5:45	budíček		
	6:00 - 6:15	snídaně		
	6:15	autobus od hotelu, naložení věcí na ZS		
	7:00	transfer - Říčany - letiště V.H. - Moskva - Sochi 10:50 - 15:30, 17:40 - 20:15		
	20:15	přílet Sochi		
	21:45 - 22:45	trénink led		
	23:30	večeře		
23:59	večerka			
12.11.2019 Čtvrtek	8:30	budíček		
	8:45 - 9:15	snídaně		
	9:30 - 10:15	příprava na utkání		
	10:30	meeting III.		
	11:00	oběd		
	11:15 - 12:15	polední klid		
	12:20	transfer hotel - arena		
	12:30	sraz hráček v kabině		
	13:00 - 13:30	rozcvičení		
	13:50 - 14:10	rozbruslení		
	14:30	CZE - HUN I.		
	16:50 - 17:20	výklus + strečink		
	18:00	transfer arena - hotel		
	18:30	večeře		
	19:30	teambuilding		
21:30	svačina			
22:00	večerka			
		nebo	7:00	budíček
			7:15	snídaně
			7:45	transfer hotel - arena
			8:00	sraz hráček v kabině
			8:10 - 8:40	rozcvičení
			9:00 - 9:45	rozbruslení
			10:00 - 10:30	výklus + strečink
			10:45	transfer arena - hotel
			11:00	oběd
			11:15 - 12:15	polední klid
			12:20	transfer hotel - arena
			18:00	RUS - NOR

13.12.2019	7:45	budíček	
Pátek	8:00 - 8:30	snídaně	
	8:30	transfer hotel - arena	
	8:45	sraz hráček v kabině	
	9:45 - 10:45	trénink led	
	12:00	transfer arena - hotel	
	12:15	oběd	
	21:00	večeře	
	22:00	večerka	
14.12.2019	8:30	budíček	
Sobota	8:45 - 9:15	snídaně	8:00 - 8:45 trénink led
	9:30 - 10:15	příprava na utkání	
	10:30	meeting IV.	
	11:00	oběd	
	11:15 - 12:15	polední klid	
	12:20	transfer hotel - arena	
	12:30	sraz hráček v kabině	
	14:30	FRA - CZE	
	16:50 - 17:20	výklus + strečink	
	18:00	transfer arena - hotel	
	18:30	večeře	
	21:30	svačina	
	22:00	večerka	

15.12.2019 Podle umístění ve skupině

Neděle

zápas o umístění
teambuilding

16.12.2019	7:30	budíček	
Pondělí	7:45 - 8:00	snídaně	
	8:15	odjezd na stadion	
	8:30	balení věcí	
	9:30	odjezd na letiště	
	12:25 - 17:45	transfer: Sochi - Moskva, Šeremetěvo, terminál E - Praha letiště V.H.	
	17:45	přílet Praha, terminál 1.	