



Program reprezentace ČR 16 ženy  
Přípravný kemp  
Velké Popovice  
12. - 15.1.2020



Datum	Čas	Cinnost
<b>12.01.2020</b> Neděle	17:00	sraz na ZS - zahájení akce
		výdej výstroje
	17:45 - 18:15	sucho
	<b>18:45 - 20:00</b>	<b>led</b>
	20:15	výklus + protažení
	21:00	večeře
	22:00	večerka
<b>13.01.2020</b> Pondělí	8:00	budíček
	8:15	snídaně
	9:00	sraz v kabině
	9:15 - 9:45	tělocvična
	<b>10:15 - 11:15</b>	<b>led</b>
	11:30	výklus + protažení
	12:30	oběd
		polední klid
	14:45	svačina
	15:15	sraz v kabině
	15:30 - 16:00	tělocvična
	<b>16:30 - 17:45</b>	<b>led</b>
	18:00	výklus + protažení
	19:30	večeře
	20:15	porada
	22:00	večerka
<b>14.01.2020</b> Úterý	8:00	budíček
	8:15	snídaně
	9:00	sraz v kabině
	9:15 - 9:45	tělocvična
	<b>10:15 - 11:15</b>	<b>led</b>
	11:30	výklus + protažení
	12:30	oběd
		polední klid
	15:00	svačina
	15:30	sraz v kabině
	15:45 - 16:15	tělocvična
	<b>16:45 - 18:00</b>	<b>led</b>
	18:15	výklus + protažení
	19:30	večeře
	20:15	porada
	22:00	večerka
<b>15.01.2020</b> Středa	8:00	budíček
	8:15	snídaně
	9:00	sraz v kabině
	9:15 - 9:45	tělocvična
	<b>10:15 - 11:30</b>	<b>led</b>
	11:45 - 12:15	tělocvična
	12:45	oběd
		polední klid
	13:30	ukončení první fáze kempu