



Program reprezentace ČR 16 ženy
Přípravný kemp + Turnaj 4 zemí
Benešov
5. - 9.2.2020



Datum	Čas	Cinnost
05.02.2020	10:30	sraz na ZS - zahájení akce
Středa		výdej výstroje
	11:00 - 11:30	sucho
	12:00 - 13:00	led
	13:10 - 13:30	výklus + protažení
	14:00	oběd
		polední klid
	16:30	svačina
	17:00	sraz v kabině
	17:10 - 17:40	sucho
	18:00 - 19:00	led
	19:10 - 19:40	výklus + protažení
	20:30	večeře
	22:00	večerka
Čtvrtek	8:15	budíček
06.02.2020	8:30	snídaně
	9:00	sraz v kabině
	9:15 - 9:45	sucho
	10:15 - 11:15	led
	11:30 - 12:00	výklus + protažení
	12:30	oběd
		polední klid
	16:00	svačina
	16:30	sraz v kabině
	16:40 - 17:10	sucho
	17:30 - 18:50	led
	19:00 - 19:30	výklus + protažení
	20:00	večeře
	20:45	porada
	22:00	večerka
07.02.2020	7:30	budíček
Pátek	7:45	snídaně
	8:15	sraz v kabině
	8:30 - 9:00	sucho
	9:20 - 9:50	rozbruslení
		výklus + protažení
	11:30	oběd
		polední klid
	14:30	svačina
	15:00	sraz v kabině
	17:00	GER - CZE
		výklus + protažení
	20:00	večeře
	21:00	porada
	22:00	večerka

08.02.2020	8:00	budíček
Sobota	8:15	snídaně
	9:00	sraz v kabině
	9:10 - 9:40	sucho
	10:00 - 10:30	rozbruslení
		výklus + protažení
	11:45	oběd
		polední klid
	14:30	svačina
	15:00	sraz v kabině
	17:00	CZE - SUI
		výklus + protažení
	20:00	večeře
	21:00	porada
	22:00	večerka
09.02.2020	8:45	budíček
Neděle	9:00	snídaně
	11:30	oběd
	13:00	sraz v kabině
	15:00	CZE - AUT
		balíček na cestu
	cca 17:30	hodnocení, ukončení akce