



Program reprezentace ČR 16

Přípravný kemp

Plzeň

9.8. - 12.8.2020



Datum	Čas	Činnost
9.8.	14:00	Sraz ZS Ice Arena Plzeň
Neděle	15:10	Rozcvičení - skupina 1
	16:00 - 16:45	Led - skupina 1
	16:10	Rozcvičení - skupina 2
	17:00 - 17:45	Led - skupina 2
	17:15	Výklus + protažení skupina 1
	18:00	Výklus + protažení skupina 2
	18:30	Bus hotel
	19:00	Večeře
	21:00	Porada
	21:30	Druhá večeře
	22:00	Večerka
10.8.	8:00	Snídaně
Pondělí	8:30	Bus ZS - skupina 1
	9:15	Rozcvičení - skupina 1
	10:00 - 11:00	Led - skupina 1
	10:00	Bus ZS - skupina 2
	10:40	Rozcvičení skupina 2
	11:15 - 12:15	Led - skupina 2
	12:00	Bus na hotel skupina 1
	12:30	Oběd - skupina 1
	13:15	Bus na hotel skupina 2
	13:45	Oběd - skupina 2
	14:45	Svačina + porada
	15:15	Bus na ZS
	15:45	Rozcvičení - skupina 1
	16:30 - 17:15	Led - skupina 1
	17:20	Rozcvičení - skupina 2
	17:30 - 18:15	Led - skupina 2
	18:00	Výklus + protažení - skupina 1
	18:40	Bus na hotel - skupina 1
	19:00	Výklus + protažení skupina 2
	19:40	Bus hotel - skupina 2
	20:00	Večeře
	22:00	Večerka

11.8.	8:00	Snídaně
Úterý	8:30	Bus ZS - skupina 1
	9:15	Rozcvičení - skupina 1
	10:00 - 11:00	Led - skupina 1
	9:45	Bus ZS - skupina 2
	10:30	Rozcvičení skupina 2
	11:15 - 12:15	Led - skupina 2
	12:00	Bus na hotel skupina 1
	12:30	Oběd - skupina 1
	13:15	Bus na hotel skupina 2
	13:45	Oběd - skupina 2
	15:00	Svačina + porada
	15:30	Bus na ZS
	16:00	Rozcvičení
	16:45 - 18:45	Led
	19:20	Výklus + protažení
	19:40	Bus hotel
	20:00	Večeře
	22:00	Večerka
12.8.	8:00	Snídaně
Středa	8:45	Porada
	9:15	Check out + bus ZS
	10:00	Rozcvičení
	10:45 - 12:45	Led
	13:00	Výklus + protažení
	13:30	Ukončení akce ZS Ice Arena Plzeň