



Program reprezentace ČR ženy  
Přípravný kemp + 2x CZE-HUN  
Litoměřice  
13. - 19.12.2020



Datum	Čas	Činnost
<b>13.12.2020</b> Neděle	<b>16:30</b> 16:30 - 17:00  18:30 - 19:15 <b>19:30 - 21:00</b> 21:45	sraz ubytování svačina v kabině rozcvičení tělocvična <b>trénink led</b> večeře
<b>14.12.2020</b> Pondělí	6:45 7:20 7:35 - 8:15 <b>8:30 - 10:15</b> 10:25 - 11:05 11:45 15:45 16:15 16:30 - 17:15 <b>17:30 - 19:00</b> 19:10 - 19:55 20:30	snídaně sraz v kabině rozcvičení tělocvična <b>trénink led</b> výklus, protažení (tělocvična) oběd svačina sraz v kabině rozcvičení tělocvična <b>trénink led</b> výklus, protažení (tělocvična) večeře
<b>15.12.2020</b> Úterý	7:00 7:30 7:50 - 8:30 <b>8:45 - 10:00</b> 10:10 - 10:50 11:30 <b>14:00 - 15:00</b> 15:45 16:15 16:25 - 17:00  <b>17:15 - 19:00</b>  20:30	snídaně sraz v kabině rozcvičení tělocvična <b>trénink led</b> výklus, protažení (tělocvična) oběd <b>focení na ledě (vybrané hráčky)</b> svačina sraz v kabině rozcvičení tělocvična <b>týmová fotka na ledě</b> <b>trénink led</b> výklus, protažení (tělocvična) regenerace večeře
<b>16.12.2020</b> Středa	7:30 8:00 8:15 - 8:45 <b>9:00 - 10:45</b> 10:55 - 11:25 12:00 15:45 16:15 16:30 - 17:15 <b>17:30 - 19:45</b> 19:55 - 20:25 20:45	snídaně sraz v kabině rozcvičení tělocvična <b>trénink led</b> výklus, protažení (tělocvična) oběd svačina sraz v kabině rozcvičení tělocvična <b>trénink led (modelový zápas)</b> výklus, protažení (tělocvična) večeře



Program reprezentace ČR ženy  
Přípravný kemp + 2x CZE-HUN  
Litoměřice  
13. - 19.12.2020



Datum	Čas	Činnost
17.12.2020 Čtvrtek	7:30	snídaně
	8:00	sraz v kabině
	8:15 - 8:45	rozcvičení tělocvična
	<b>9:00 - 10:45</b>	<b>trénink led</b>
	10:55 - 11:25	výklus, protažení (tělocvična)
	12:00	oběd
	15:45	svačina
	16:15	sraz v kabině
	16:30 - 17:15	rozcvičení tělocvična
	<b>17:30 - 19:00</b>	<b>trénink led</b>
	19:10 - 19:55	výklus, protažení (tělocvična)
	20:30	večeře regenerace
	21:00	večeře
18.12.2020 Pátek	8:00	snídaně
	8:30	sraz v kabině
	8:45 - 9:15	rozcvičení tělocvična
	<b>9:30 - 10:45</b>	<b>trénink led</b>
	10:55 - 11:25	výklus, protažení (tělocvična)
	12:00	oběd video porada
	15:30	sraz v kabině
	16:50 - 17:10	rozbruslení
<b>17:30</b>	<b>utkáni #1 vs. Maďarsko</b>	
	výklus, protažení (tělocvična)	
	regenerace	
21:00	večeře	
19.12.2020 Sobota	8:30 - 10:30	brunch
	10:45	odhlášení z pokojů
	11:15	sraz v kabině
	11:45 - 12:15	rozcvičení v tělocvičně
	12:35 - 12:55	rozbruslení
	<b>13:15</b>	<b>utkáni #2 vs. Maďarsko</b>
	15:30 - 16:00	výklus, protažení (tělocvična)
	balíček na cestu	
16:30	ukončení akce	