



Program reprezentace ČR A ženy
Přípravný kemp
Říčany
28. - 30.12.2020



Datum	Čas	Činnost
Pondělí 28.12.2020	9:00	sraz v kabině
	9:30 - 10:00	rozcvičení v tělocvičně
	10:20 - 11:50	led
	11:55 - 12:25	výklus, protažení v tělocvičně
		check-in
	13:00	oběd
	15:30	sraz v kabině
	15:40 - 16:10	rozcvičení v tělocvičně
	16:30 - 18:00	led
	18:10 - 18:40	výklus, protažení v tělocvičně
19:15	večeře	
Úterý 29.12.2020	7:30 - 8:15	snídaně
	8:40 - 9:10	rozcvičení v tělocvičně
	9:30 - 11:00	led
	11:10 - 11:40	výklus, protažení v tělocvičně
	12:15	oběd
	15:00	svačina
	15:30	sraz v kabině
	15:40 - 16:10	rozcvičení v tělocvičně
	16:30 - 18:00	led
	18:10 - 18:40	výklus, protažení v tělocvičně
19:00	večeře	
Středa 30.12.2020	7:30 - 8:15	snídaně
	8:15	check-out, balíček na cestu
	8:40 - 9:10	rozcvičení v tělocvičně
	9:30 - 11:00	led
	11:10 - 11:40	výklus, protažení v tělocvičně
	12:00	ukončení akce