



Program reprezentace ČR A ženy
Přípravný kemp
Litoměřice
28. - 30.1.2021



Datum	Čas	Činnost
Čtvrtek 28.01.2021	15:30	sraz v kabině
	16:10 - 16:40	rozcvičení v tělocvičně
	17:00 - 18:15	trénink led
	18:25 - 18:55	výklus, protažení ubytování na pokojích
	19:30	večeře
Pátek 29.01.2021	6:30	snídaně
	7:00	sraz v kabině
	7:10 - 7:40	rozcvičení v tělocvičně
	8:00 - 9:15	trénink led
	9:25 - 9:55	výklus, protažení
	11:00	oběd
	13:30	sraz v kabině
	13:40 - 14:10	rozcvičení v tělocvičně
	14:30 - 15:45	trénink led
	15:55 - 16:25	výklus, protažení
17:00	večeře	
18:00 - 20:00	regenerace	
21:00	svačina	
Sobota 30.01.2021	7:45	snídaně
		check-out
	8:30	sraz v kabině
	8:40 - 9:10	rozcvičení v tělocvičně
	9:30 - 10:30	trénink led
10:40 - 11:10	výklus, protažení	
11:15	balíček na cestu ukončení akce	