



Program reprezentace ČR A ženy  
Přípravný kemp  
Litoměřice  
4. - 6.2.2021



Datum	Čas	Činnost
<b>Čtvrtek</b> <b>04.02.2021</b>	15:30	sraz v kabině
	16:10 - 16:40	rozcvičení v tělocvičně
	<b>17:00 - 18:15</b>	<b>trénink led</b>
	18:25 - 18:55	výklus, protažení ubytování na pokojích
	19:30	večeře
<b>Pátek</b> <b>05.02.2021</b>	6:45	snídaně
	8:15	sraz v kabině
	7:25 - 7:55	rozcvičení v tělocvičně
	<b>8:15 - 9:30</b>	<b>trénink led</b>
	9:40 - 10:10	výklus, protažení
	11:30	oběd
	15:15	sraz v kabině
	15:25 - 15:55	rozcvičení v tělocvičně
	<b>16:15 - 17:30</b>	<b>trénink led</b>
	17:40 - 18:10	výklus, protažení
	18:30	večeře
19:30 - 21:30	regenerace	
21:30	svačina	
<b>Sobota</b> <b>06.02.2021</b>	8:15	snídaně
		check-out
	9:00	sraz v kabině
	9:10 - 9:40	rozcvičení v tělocvičně
	<b>10:00 - 11:15</b>	<b>trénink led</b>
	11:25 - 11:55	výklus, protažení
12:15	balíček na cestu ukončení akce	