



Program reprezentace ČR A ženy

Přípravný kemp
Klášterec nad Ohří
8. - 13.2.2021



Datum	Čas	Činnost
08.02.2021 Pondělí	15:00	sraz ubytování svačina v kabině
	16:10 - 16:40	rozcvičení tělocvična
	17:00 - 18:30	trénink led
	18:40 - 19:10	výklus
	19:30	večeře
09.02.2021 Úterý	7:00 - 7:30	snídaně
	8:00 - 8:40	rozcvičení tělocvična
	9:00 - 10:00	trénink led
	10:15 - 10:30	výklus, protažení (tělocvična/posilovna)
	11:30	oběd
	12:00 - 14:00	polední klid
	14:00	video porada
	14:20 - 15:00	rozcvičení tělocvična
	15:20 - 17:20	trénink led
	17:30 - 18:00	výklus, protažení (tělocvična/posilovna)
	19:00	večeře
	19:30 - 21:00	regenerace
	21:00	svačina
10.02.2021 Středa	7:00 - 7:30	snídaně
	8:00 - 8:40	rozcvičení tělocvična
	9:00 - 10:00	trénink led
	10:15 - 10:30	výklus, protažení (tělocvična/posilovna)
	11:00	oběd
	11:30 - 12:30	polední klid
	14:00	video porada
	15:20 - 17:20	trénink led
	17:30 - 18:00	výklus, protažení (tělocvična/posilovna)
	19:00	večeře
	21:00	svačina
11.02.2021 Čtvrtek	7:00 - 7:30	snídaně
	8:00 - 8:40	rozcvičení tělocvična
	9:00 - 10:00	trénink led
	10:15 - 10:30	výklus, protažení (tělocvična/posilovna)
	11:30	oběd
	12:00 - 14:00	polední klid
	14:00	video porada
	14:20 - 15:00	rozcvičení tělocvična
	15:20 - 17:20	trénink led
	17:30 - 18:00	výklus, protažení (tělocvična/posilovna)
	19:00	večeře
	19:30 - 21:00	regenerace
	21:00	svačina

12.02.2021	7:00 - 7:30	snídaně
Pátek		PCR testy
	8:00 - 8:40	rozcvičení tělocvična
	9:00 - 10:00	trénink led
	10:15 - 10:30	výklus, protažení (tělocvična/posilovna)
	11:00	oběd
	11:30 - 12:30	polední klid
	14:00	video porada
	15:20 - 17:20	trénink led
	17:30 - 18:00	výklus, protažení (tělocvična)
	19:00	večeře
	21:00	svačina
13.02.2021	7:00 - 7:30	snídaně
Sobota	9:20 - 9:40	rozcvičení
	10:00 - 12:00	trénink led
	12:10 - 12:40	výklus, protažení (tělocvična)
		balíček na cestu
	13:00	ukončení akce