



Program reprezentace ČR Para  
Přípravné kempy k MS 2021  
Poděbrady  
PO - ST březen 2021



Datum	Čas	Činnost
<b>Pondělí</b>	11:15	sraz na ZS
	11:45 - 12:00	rozcvičení
	<b>12:15 - 13:30</b>	<b>trénink na ledě</b>
	14:00	oběd
	17:30 - 17:45	rozcvičení
	<b>18:00 - 20:00</b>	<b>trénink na ledě</b>
	20:30	večeře
	22:00	večerka
<b>Úterý</b>	7:45	budíček
	8:00	snídaně
	10:15 - 10:30	rozcvičení
	<b>10:45 - 12:00</b>	<b>trénink na ledě</b>
	13:00	oběd
	17:00 - 17:15	rozcvičení
	<b>17:30 - 19:30</b>	<b>trénink na ledě</b>
	20:00	večeře
22:00	večerka	
<b>Středa</b>	7:45	budíček
	8:00	snídaně
	10:00 - 10:30	rozcvičení
	<b>10:45 - 12:00</b>	<b>trénink na ledě</b>
	oběd	balíček na cestu