



## Program reprezentace ČR 18

Přípravný kemp

Litoměřice

8. - 13.3.2021



| Datum      | Čas                  | Akce                      |
|------------|----------------------|---------------------------|
| 08.03.2021 | 18:00                | sraz na ZS v Litoměřicích |
| Pondělí    |                      | Covid test (od 17:45)     |
|            | 18:45                | off-ice                   |
|            | <b>20:00 - 21:15</b> | <b>led</b>                |
|            |                      | cool down                 |
|            | 21:45                | večeře                    |
|            | 22:30                | večerka                   |
| 09.03.2021 | 7:00                 | snídaně                   |
| Úterý      | 7:45                 | off-ice                   |
|            | <b>8:45 - 9:45</b>   | <b>led</b>                |
|            |                      | cool down                 |
|            | 11:30                | oběd                      |
|            |                      | polední klid              |
|            | 14:00                | svačina                   |
|            | 14:15                | porada/video              |
|            | <b>16:30 - 16:45</b> | <b>brankáři</b>           |
|            | <b>16:45 - 18:30</b> | <b>led</b>                |
|            | 18:45                | posilovna                 |
|            | 20:00                | večeře                    |
|            |                      | regenerace                |
|            | 21:30                | porada/video              |
|            | 22:00                | 2. večeře                 |
|            | 22:30                | večerka                   |

|                   |                      |                     |
|-------------------|----------------------|---------------------|
| <b>10.03.2021</b> | 7:00                 | snídaně             |
| <b>Středa</b>     | 7:45                 | off-ice             |
|                   | <b>8:45 - 9:45</b>   | <b>led</b>          |
|                   |                      | cool down           |
|                   | 11:15                | oběd                |
|                   |                      | polední klid        |
|                   | 14:00                | svačina             |
|                   | 14:15                | porada/video        |
|                   | <b>16:30 - 16:45</b> | <b>brankáři led</b> |
|                   | <b>16:45 - 18:30</b> | <b>led</b>          |
|                   | 19:00                | večeře              |
|                   |                      | regenerace          |
|                   | 21:30                | porada/video        |
|                   | 22:00                | 2. večeře           |
|                   | 22:30                | večerka             |
| <br>              |                      |                     |
| <b>11.03.2021</b> | 8:30                 | Covid test          |
| <b>Čtvrtek</b>    | 8:45                 | snídaně             |
|                   | 9:00                 | porada/video        |
|                   | <b>11:15 - 11:30</b> | <b>brankáři led</b> |
|                   | <b>11:30 - 13:00</b> | <b>led</b>          |
|                   | 13:30                | posilovna           |
|                   | 14:30                | oběd                |
|                   |                      | polední klid        |
|                   | 16:30                | svačina             |
|                   | 17:00                | off ice             |
|                   | 19:00                | večeře              |
|                   |                      | regenerace          |
|                   | 21:30                | porada/video        |
|                   | 22:00                | 2. večeře           |
|                   | 22:30                | večerka             |

|                   |                      |                     |
|-------------------|----------------------|---------------------|
| <b>12.03.2021</b> | 7:00                 | snídaně             |
| <b>Pátek</b>      | 7:45                 | off-ice             |
|                   | <b>8:45 - 9:45</b>   | <b>led</b>          |
|                   |                      | cool down           |
|                   | 11:00                | oběd                |
|                   |                      | polední klid        |
|                   | 13:15                | off-ice             |
|                   | <b>14:00 - 14:15</b> | <b>brankáři led</b> |
|                   | <b>14:15 - 15:15</b> | <b>led</b>          |
|                   |                      | cool down           |
|                   | 16:00                | svačina             |
|                   | 19:00                | večeře              |
|                   |                      | regenerace          |
|                   | 21:30                | porada/video        |
|                   | 22:00                | 2. večeře           |
|                   | 22:30                | večerka             |
| <b>13.03.2021</b> | 8:15                 | Covid test          |
| <b>Sobota</b>     | 8:30                 | snídaně             |
|                   | 9:00                 | porada/video        |
|                   | <b>11:15 - 11:30</b> | <b>brankáři led</b> |
|                   | <b>11:30 - 13:00</b> | <b>led</b>          |
|                   | 13:30                | posilovna           |
|                   | 14:30                | oběd                |
|                   | 15:00                | ukončení akce       |