



Program reprezentace ČR 18

Přípravný kemp

Litoměřice

15. - 20.3.2021



Datum	Čas	Akce
15.03.2021	16:30	sraz na ZS v Litoměřicích
Pondělí		Covid test (od 16:15)
	17:15	off-ice
	17:45 - 19:15	led
		cool down
	20:00	večeře
		porada/video
	22:00	2. večeře
	22:30	večerka
16.03.2021	8:15	snídaně
Úterý	10:00	off-ice
	11:00 - 12:15	led
		cool down
	13:00	oběd
		polední klid
	16:00	svačina
		porada/video
	17:00	off ice
	17:45 - 18:00	brankáři led
	18:00 - 19:15	led
		cool down
	20:00	večeře
		regenerace
	21:30	porada/video
	22:00	2. večeře
	22:30	večerka

17.03.2021	8:15	snídaně
Středa	10:00	off-ice
	11:00 - 12:15	led
		cool down
	13:00	oběd
		polední klid
	16:00	svačina
		porada/video
	17:00	off ice
	17:45 - 18:00	brankáři led
	18:00 - 19:15	led
		cool down
	20:00	večeře
		regenerace
	21:30	porada/video
	22:00	2. večeře
	22:30	večerka

18.03.2021	7:00	snídaně
Čtvrtek	7:45	off ice
	8:45 - 9:45	led
		cool down
	10:45	Covid test
	11:30	oběd
		polední klid
	14:00	svačina
	14:15	porada/video
	16:30 - 17:00	brankáři led
	17:00 - 18:15	led
	18:45	posilovna
	20:00	večeře
		regenerace
	21:30	porada/video
	22:00	2. večeře
	22:30	večerka
	22:30	večerka

19.03.2021	8:15	snídaně
Pátek	9:15	off-ice
	10:00 - 10:15	brankáři led
	10:15 - 11:45	led
		cool down
	12:30	oběd
		polední klid
	15:30	svačina
	16:30	off-ice
	17:15 - 18:45	led
		cool down
	19:30	večeře
		regenerace
	21:30	porada/video
	22:00	2. večeře
	22:30	večerka
20.03.2021	8:15	Covid test
Sobota	8:30	snídaně
	9:00	porada/video
		off ice
	11:15 - 11:30	brankáři led
	11:30 - 12:45	led
	13:30	posilovna
	14:30	oběd
	15:00	ukončení akce