



Program ČR A ženy
Přípravný kemp před MS
Třemošná
2. - 9.8.2021



Datum	Čas	Aktivita
02.08.2021	15:30	sraz
Pondělí		svačina v kabině
	16:00 - 16:45	rozcvičení
	17:00 - 18:00	trénink led
	18:10 - 18:40	výklus, protažení
	19:00	check-in
	19:30	večeře
03.08.2021	8:30	snídaně
Úterý	9:45 - 10:30	rozcvičení
	10:45 - 11:45	trénink led
	12:45	oběd
	15:30	svačina
	17:00 - 17:30	rozcvičení
	17:45 - 18:45	trénink led
	18:55 - 19:25	výklus, protažení
	20:00	večeře
04.08.2021	9:00	snídaně
Středa	10:15 - 11:00	rozcvičení
	11:15 - 12:15	trénink led
		výklus, protažení
	13:15	oběd
	16:45 - 17:15	rozcvičení
	17:30 - 18:30	trénink led
		výklus, protažení
	19:30	večeře
05.08.2021	9:00	snídaně
Čtvrtek	10:15 - 11:00	rozcvičení
	11:15 - 12:15	trénink led
		výklus, protažení
	13:15	oběd
	16:45 - 17:15	rozcvičení
	17:30 - 18:30	trénink led
		výklus, protažení
	19:30	večeře
06.08.2021	8:30	snídaně
Pátek	9:45 - 10:30	rozcvičení
	10:45 - 11:45	trénink led
	12:45	oběd
	16:00	svačina
	17:15 - 17:45	rozcvičení
	18:00 - 19:00	trénink led
		výklus, protažení
	20:00	večeře

07.08.2021	9:00	snídaně
Sobota	10:15 - 11:00	rozcvičení
	11:15 - 12:15	trénink led
		výklus, protažení
	13:15	oběd
	16:00	svačina
	17:15 - 17:45	rozcvičení
	18:00 - 19:00	trénink led
		výklus, protažení
	20:00	večeře
08.08.2021	9:00	snídaně
Neděle	10:15 - 11:00	rozcvičení
	11:15 - 12:15	trénink led
		výklus, protažení
	13:00	balíček na cestu
		ukončení akce