



Program reprezentace ČR 18 ženy
Přípravný kemp
Benešov
13. - 15.8. 2021



Datum	Čas	Akce
13.08.2021	14:30	sraz na ZS Benešov
Pátek	15:00 - 17:15	testování - obě skupiny
	17:30 - 18:10	trénink sucho ČERVENÝ tým
	18:40 - 19:25	trénink led - ČERVENÝ tým
	19:40 - 20:00	výklus + protažení ČERVENÝ tým
	20:30	večeře ČERVENÝ tým
	18:25 - 19:05	trénink sucho BÍLÝ tým
	19:35 - 20:15	trénink led - BÍLÝ tým
	20:25 - 20:45	výklus + protažení BÍLÝ tým
	21:15	večeře BÍLÝ tým
	22:00	večerka
14.08.2021 sobota	7:30	budíček ČERVENÝ tým
	7:45	snídaně ČERVENÝ tým
	8:20	sraz v kabině ČERVENÝ tým
	8:30 - 9:00	trénink sucho ČERVENÝ tým
	9:30 - 10:15	trénink led - ČERVENÝ tým
	10:30 - 11:00	výklus + protažení ČERVENÝ tým
	11:30	oběd ČERVENÝ tým
	8:30	budíček BÍLÝ tým
	8:45	snídaně BÍLÝ tým
	9:15	sraz v kabině BÍLÝ tým
	9:25 - 9:55	trénink sucho BÍLÝ tým
	10:25 - 11:10	trénink led - BÍLÝ tým
	11:25 - 11:55	výklus + protažení BÍLÝ tým
	12:20	oběd BÍLÝ tým
		polední klid
	14:45	svačina - obě skupiny
14:55	sraz v kabině	
15:00 - 15:30	trénink sucho - obě skupiny	
16:00 - 17:15	modelové utkání - červený tým vs. Bílý tým	
17:30 - 18:15	výklus + protažení - obě skupiny	
19:00	večeře obě skupiny	
20:15	porada	
22:00	večerka	

15.08.2021
neděle

7:30	budíček BÍLÝ tým
7:45	snídaně BÍLÝ tým
8:15	sraz v kabině BÍLÝ tým
8:25 - 9:00	trénink sucho BÍLÝ tým
9:30 - 10:15	trénink led - BÍLÝ tým
10:30 - 11:00	výklus + protažení BÍLÝ tým
11:30	oběd BÍLÝ tým
8:15	budíček ČERVENÝ tým
8:30	snídaně ČERVENÝ tým
9:10	sraz v kabině ČERVENÝ tým
9:20 - 9:55	trénink sucho ČERVENÝ tým
10:25 - 11:10	trénink led - ČERVENÝ tým
11:30 - 11:50	výklus + protažení ČERVENÝ tým
12:15	oběd ČERVENÝ tým
13:20	sraz v kabině
13:30 - 14:00	trénink sucho - obě skupiny
14:30 - 15:45	modelové utkání - červený tým vs. Bílý tým
16:00 - 16:30	výklus + protažení - obě skupiny
cca 16:45	hodnocení + ukončení akce