



Program reprezentace ČR 18 ženy
Přípravný kemp + Turnaj
Uherský Brod, Győr (HUN)
24. - 28.8. 2021



Datum	Čas	Akce
24.08.2021	15:30	sraz na ZS
Úterý	16:15	úvodní slovo
	16:30- 17:15	trénink sucho
	17:45 - 18:45	trénink led
	19:00 - 19:30	výklus, protažení
	20:00	odchod ze ZS
	20:30	večeře
	21:00	porada
	22:00	večerka
25.08.2021	7:00	budíček
Středa	7:15	snídaně
	7:55	odchod na ZS
	8:15	sraz v kabině
	8:25 - 9:00	trénink sucho
	9:30 - 10:30	trénink led
	10:45 - 11:15	výklus, protažení
	11:45	odchod na oběd
	12:30	oběd
		polední klid
	16:15	porada + svačina
	17:00	odchod na ZS
	17:20	sraz na ZS
	17:30 - 18:15	trénink sucho
	18:45 - 20:00	trénink led
	20:15 - 20:35	výklus, protažení
	21:00	odchod na večeři
	21:30	večeře
	22:00	večerka
26.08.2021	7:00	budíček
čtvrtek	7:15	snídaně + balíček na cestu
		odchod na ZS
	8:15	odjezd Győr
	12:30	Příjezd na hotel
	13:00	odjezd na zimák
	13:45 - 14:30	trénink sucho
	15:00 - 15:50	trénink led
	16:10 - 16:40	výklus, protažení
	17:15	odjezd na hotel
	17:45	večeře
	18:45	porada
	20:30	svačina

27.08.2021 pátek	7:45	budíček
	8:00	snídaně
	8:50	odjezd na zimák
	9:15 - 9:40	trénink sucho
	10:00 - 10:50	trénink led
	11:05 - 11:35	výklus, protažení
	12:15	odjezd na hotel
	12:45	oběd
		polední klid
		15:00
	15:25 - 15:50	rozcvičení
	16:20 - 16:40	rozbruslení
	17:00	CZE - SVK
		výklus, protažení
		odjezd na hotel
	20:15	večeře
28.08.2021 sobota	7:00	budíček
	7:10	snídaně
	7:45	odjezd na zimák
	8:10 - 8:30	trénink sucho
	9:00 - 9:50	trénink led
	10:00 - 10:30	výklus, protažení
	11:00	odjezd na hotel
	11:30	oběd
		polední klid
		13:15
	13:50 - 14:20	rozcvičení
	14:50 - 15:10	rozbruslení
	15:30	CZE - HUN
		výklus, protažení
	18:00	odjezd do ČR na ZS v Uherském Brodě