



Program reprezentace ČR 16 ženy
Přípravný kemp
Benešov
9. - 10.10.2021



Datum	Cas	Aktivita
09.10.2021	8:00	sraz
Sobota	8:45 - 9:25	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	9:40 - 11:10	trénink na ledě protažení, výklus, strečink
	12:00	oběd
	13:30	zpracování mimo led
	14:15 - 14:55	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	15:10 - 16:40	trénink na ledě protažení, výklus, strečink
	18:15	večeře
	22:00	večerka
10.10.2021	8:00	snídaně
Neděle	8:45 - 9:25	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	9:40 - 11:10	trénink na ledě protažení, výklus, strečink
	12:00	oběd
	13:30	zpracování mimo led
	14:15 - 14:55	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	15:10 - 16:40	trénink na ledě protažení, výklus, strečink
	17:15	balíček na cestu ukončení akce