



## Program reprezentace ČR 18 ženy

Přípravný kemp

Benešov

31.10. - 3.11. 2021



Datum	Čas	Akce
<b>31.10.2021</b>	18:00	sraz na ZS Benešov
<b>neděle</b>	18:40	zahájení akce, úvodní slovo
	18:50 - 19:40	trénink suchá
	20:15	večeře
	21:00	porada
<b>01.11.2021</b>	7:00	budíček
<b>pondělí</b>	7:15	snídaně
	7:50	sraz v kabině
	8:00 - 8:40	trénink suchá
	<b>9:00 - 10:00</b>	<b>trénink led</b>
	11:15 - 11:45	výklus + protažení
	12:15	oběd
		polední klid
	14:30	porada
	15:00	svačina
	15:30 - 16:20	trénink suchá
	<b>17:00 - 18:00</b>	<b>trénink led</b>
	18:20 - 18:50	výklus, protažení
	19:30	večeře
	20:15	video, porada
<b>02.11.2021</b>	7:15	snídaně
<b>úterý</b>	7:50	sraz v kabině
	8:00 - 9:00	trénink suchá
	<b>9:30 - 11:00</b>	<b>trénink led</b>
	11:20 - 11:50	výklus, protažení
	12:30	oběd
		polední klid
	14:40	svačina
	14:50	video, porada
	15:30	sraz v kabině
	15:40 - 16:40	trénink suchá
	<b>17:10 - 18:10</b>	<b>trénink led</b>
	18:30 - 19:00	výklus, protažení
	19:30	večeře
	20:10	video, porada
<b>03.11.2021</b>	7:00	snídaně
<b>středa</b>	7:40	sraz v kabině
	7:50 - 8:30	trénink suchá
	<b>9:00 - 10:00</b>	<b>trénink led</b>
	10:20 - 10:50	výklus, protažení
	11:30	oběd
	14:40	svačina
	14:50	video, porada

15:30  
15:40 - 16:40  
**17:10 - 18:10**  
18:25 - 18:45  
19:30

sraz v kabině  
trénink suchá  
**trénink led**  
výklus, protažení  
ukončení akce