



Program reprezentace ČR 18 ženy
Kemp + turnaj v Rakousku
Benešov, Radenthein
8. - 14. 11. 2021



Datum	Čas	Akce
8.11.	13:45	sraz na ZS v Benešově
Pondělí	14:45 - 15:30	suchý trénink
	16:00 - 17:00	led
	17:20 - 17:50	výklus, protažení
	18:30	večeře
	19:15	porada
9.11.	7:15	budíček
Úterý	7:30	snídaně
	8:20	sraz v kabině
	8:30 - 9:00	trénink sucho
	9:30 - 10:30	led
	10:50 - 11:20	výklus + protažení
	12:15	oběd
	14:00	porada
	15:00	svačina
	15:30 - 16:30	trénink sucho
	17:00 - 18:00	led
	18:20 - 18:50	výklus, protažení
	19:30	večeře
		porada
10.11.	7:30	snídaně
Středa	8:30	sraz v kabině
	8:40 - 9:30	trénink sucho
	10:00 - 11:30	led
	11:50 - 12:20	výklus, protažení
	13:00	oběd
	14:50	svačina
	15:00	porada
	15:40	sraz v kabině
	15:50 - 16:40	trénink sucho
	17:10 - 18:10	led
	18:30 - 19:00	výklus, protažení
	19:30	večeře
	20:30	porada
11.11.	6:45	snídaně
Čtvrtek	7:45	odjezd Rakousko příjezd na hotel
	16:00	odjezd na ZS
	16:40 - 17:30	trénink sucho
	18:00 - 19:00	led
	19:20 - 19:50	výklus, protažení

	20:15	odjezd na hotel
	20:45	večeře
12.11.	6:50	snídaně
Pátek	7:30	odjezd na ZS
	8:00 - 8:40	trénink sucho
	9:00 - 9:30	led
	9:45 - 10:15	výklus, protažení
	10:45	odjezd na hotel
	12:00	oběd
	13:50	odjezd na ZS
		trénink sucho
	16:30	utkáni vs. Norsko
		výklus, protažení
	19:00	odjezd na hotel
	20:00	večeře
		porada
13.11.	6:50	snídaně
Sobota	7:30	odjezd na ZS
	8:00 - 8:40	trénink sucho
	9:00 - 9:30	led
	9:45 - 10:15	výklus, protažení
	10:45	odjezd na hotel
	11:30	oběd
	12:45	odjezd na ZS
		trénink sucho
	15:00	utkáni vs. Německo
		výklus, protažení
	18:00	odjezd na hotel
	18:30	večeře
		porada
14.11.	9:00	snídaně
Neděle	10:30	odjezd na ZS
	13:00	utkáni vs. Rakousko
		výklus, protažení
		odjezd na ZS Benešov