



Program reprezentace ČR Para
IPH CUP OSTRAVA
Ostrava
11. - 18. 12. 2021



Datum	Čas	Činnost
Sobota		
11.12.2021	14:00	Sraz na ZS v Porubě - Torax Arena
	14:15	Covid testování
	14:30	Příprava výstroje, saní, atd.
	14:45	Warm-up
	15:30 - 17:00	led
	18:30	večeře
	20:00	meeting
	22:00	večerka
Neděle		
12.12.2021	7:30	budíček
	8:00	snídaně
	8:45	přejezd na zimní stadion
	9:15	warm up
	9:45 - 10:15	rozbruslení
	11:00	přejezd na hotel
	11:30	oběd
	13:00	přejezd na zimní stadion
	15:00	utkání vs. RUS
	18:00	přejezd na hotel
	19:00	večeře
20:00	meeting	
22:00	večerka	
Pondělí		
13.12.2021	8:00	budíček
	8:30	snídaně
	9:30	přejezd na zimní stadion
	10:00	warm up
	10:30 - 11:00	rozbruslení
	11:45	přejezd na hotel
	12:15	oběd
	14:30	přejezd na zimní stadion
	17:00	utkání vs. RUS
	19:30	přejezd na hotel
	20:00	večeře
22:00	večerka	

Úterý 14.12.2021	8:30	budíček
	9:00	snídaně
	10:15	přejezd na zimní stadion
	10:45	warm up
	11:15 - 12:30	led
	13:15	přejezd na hotel
	13:45	oběd
	16:00	stretching
	18:00	večeře
	19:30	meeting
22:00	večerka	
Středa 15.12.2021	8:00	budíček
	8:30	snídaně
	9:30	přejezd na zimní stadion
	10:00	warm up
	10:30 - 11:00	rozbruslení
	11:45	přejezd na hotel
	12:15	oběd
	14:30	přejezd na zimní stadion
	17:00	utkáni vs. RUS
	19:30	přejezd na hotel
20:00	večeře	
22:00	večerka	
Čtvrtek 16.12.2021	7:30	budíček
	7:45	snídaně
	8:45	přejezd na zimní stadion
	9:15	warm up
	9:45 - 10:15	rozbruslení
	11:00	přejezd na hotel
	12:00	oběd
	14:30	přejezd na zimní stadion
	17:00	utkáni vs. RUS
	19:30	přejezd na hotel
20:00	večeře	
22:00	večerka	
Pátek 17.12.2021	8:30	budíček
	9:00	snídaně
	10:15	přejezd na zimní stadion
	10:45	warm up

11:15 - 12:30

13:15

13:45

16:00

18:00

19:30

22:00

led

přejezd na hotel

oběd

stretching

večeře

meeting

večerka

Sobota

18.12.2021

8:00

8:30

9:30

11:00

13:15

14:00

budíček

snídaně

warm up

utkání vs. RUS

stretching

ukončení akce

Ubytování: QUALITY HOTEL OSTRAVA

Adresa: Hornopolská 3313/42, 702 00 Moravská Ostrava a Přívoz