



Program ČR A ženy  
Kemp náhradnic před ZOH  
Litoměřice  
24.01. - 01.02. 2022



Datum	Čas	Aktivita
24.01.2021	12:00	sraz na ZS v Litoměřicích
Pondělí		rozcvičení
	13:30 - 14:30	<b>trénink led</b> protažení, výklus PCR test
	17:00	večeře
	18:30 - 19:30	<b>posilovna/tělocvična</b>
	20:00	svačina
25.01.2022	8:00	snídaně
Úterý	9:30 - 10:30	<b>posilovna/tělocvična</b>
	10:30	svačina
	12:00 - 13:00	<b>trénink led</b> výklus, protažení
	14:00	oběd
	14:15	PCR test
	18:30	večeře
26.01.2022	8:30	snídaně
Středa		rozcvičení
	11:00 - 12:00	<b>trénink led</b> výklus, protažení
	13:00	oběd
	16:30	svačina
	17:30 - 18:30	<b>posilovna, tělocvična</b>
	19:30	večeře
27.01.2022	8:15	snídaně
Čtvrtek	9:30 - 10:30	posilovna/tělocvična
	12:00	oběd
		rozcvičení
	14:00 - 15:00	<b>trénink led</b> protažení, výklus
	16:00	svačina
	19:00	večeře
28.01.2022	8:15	snídaně
Pátek	9:30 - 10:30	posilovna/tělocvična
	12:00	oběd
		rozcvičení
	14:00 - 15:00	<b>trénink led</b> protažení, výklus
	16:00	svačina
	19:00	večeře

<b>29.01.2022</b> <b>Sobota</b>	6:00	snídaně rozcvičení
	<b>7:00 - 8:00</b>	<b>trénink led</b>
	11:00	oběd
	16:30 <b>18:30 - 19:30</b> 20:30	svačina <b>trénink led</b> večeře
<b>30.01.2022</b> <b>Neděle</b>	6:00	snídaně rozcvičení
	<b>7:00 - 8:00</b>	<b>trénink led</b>
	11:00 15:00 20:00	oběd svačina večeře
<b>31.01.2022</b> <b>Pondělí</b>	8:30	snídaně rozcvičení
	<b>11:00 - 12:00</b>	<b>trénink led</b> výklus, protažení
	13:00 16:30	oběd svačina
	<b>17:30 - 18:30</b> 19:30	<b>posilovna, tělocvična</b> večeře
<b>01.02.2022</b> <b>Úterý</b>	8:30	snídaně rozcvičení
	<b>12:45 - 13:45</b>	<b>trénink led</b> výklus, protažení
	14:45	oběd <b>ukončení akce</b>