



Program reprezentace ČR 18 ženy  
Přípravný kemp + EYOF  
Slaný, Vuokatti (FIN)  
16.3. - 26.3.2022



Datum	Čas	Činnost
<b>16.3.</b>	10:00	sraz na ZS Slaný
<b>Středa</b>	10:10	úvodní slovo
	10:15 - 10:45	trénink sucho
	<b>11:15 - 12:15</b>	<b>led</b>
	12:30 - 13:00	výklus, protažení
	13:30	oběd
	16:00 - 17:00	suchý trénink
	<b>17:15 - 18:45</b>	<b>led</b>
	19:00 - 19:40	výklus, protažení
	20:15	večeře porada
<b>17.3.</b>	7:15	budíček
<b>Čtvrtek</b>	7:30	snídaně
	8:10	sraz v kabině
	8:15 - 9:00	trénink sucho
	<b>9:30 - 11:00</b>	<b>led</b>
	11:15 - 11:45	výklus + protažení
	12:15	oběd
	14:30	svačina
	14:45	porada
	15:30 - 16:30	trénink sucho
	<b>17:00 - 18:30</b>	<b>led</b>
	18:45 - 19:15	výklus, protažení
	19:45	večeře porada
<b>18.3.</b>	8:00	budíček
<b>Pátek</b>	8:15	snídaně
	9:05	sraz v kabině
	9:15 - 10:15	trénink sucho
	<b>10:45 - 12:15</b>	<b>led</b>
	12:30 - 13:00	výklus + protažení
	13:30	oběd
		porada
	15:00	svačina
	15:20	sraz v kabině
	15:30 - 16:30	trénink sucho
	<b>17:00 - 18:30</b>	<b>led</b>
	18:45 - 19:15	výklus, protažení
	19:45	večeře

<b>19.3.</b>		snídaně (+ balíček na cestu)
<b>Sobota</b>	TBD	odjezd na letiště Praha Kbely
		odlet Finsko
		přilet Finsko, Kaajani
		bus na ZS
		bus do hotelu
		ubytování
		večeře
<b>20.3.</b>	9:00	snídaně
<b>Neděle</b>	10:00	společná aktivita
	11:15	oběd
	12:50	odjezd na ZS
	13:30 - 14:15	trénink sucho
	<b>14:45 - 15:45</b>	<b>led</b>
	16:00 - 16:20	výklus, protažení
	16:50	odjezd na hotel
	17:30	večeře
		porada
<b>21.3.</b>	8:30	snídaně
<b>Pondělí</b>	9:10	odjezd na ZS
	9:45 - 10:30	trénink sucho
	<b>11:00 - 12:00</b>	<b>led (Rink 2)</b>
	12:15 - 12:45	výklus, protažení
	13:10	odjezd na hotel
	13:45	oběd
	16:30 - 17:30	společná aktivita
		večeře
<b>22.3.</b>	6:40	snídaně
<b>Úterý</b>	7:10	odjezd na ZS
	7:45 - 8:15	trénink sucho
	<b>8:45 - 9:15</b>	<b>led</b>
	9:30 - 10:00	výklus, protažení
	10:30	odjezd na hotel
		oběd
	12:20	odjezd na ZS
	13:30 - 13:50	trénink sucho
		rozbruslení
	<b>15:00</b>	<b>utkání vs. Švýcarsko</b>
		výklus, protažení
	18:15	odjezd na hotel
	19:00	večeře
<b>23.3.</b>	6:15	snídaně
<b>Středa</b>	6:45	odjezd na ZS
	7:20 - 7:40	trénink sucho
	<b>8:00 - 8:30</b>	<b>led</b>
	8:45 - 9:15	výklus, protažení

9:45	odjezd na hotel oběd
12:20	odjezd na ZS
13:30 - 13:55	trénink sucho rozbruslení
<b>15:00</b>	<b>utkání vs. Maďarsko</b> výklus, protažení
18:15	odjezd na hotel
19:00	večeře

**24.3.** TBD  
**Čtvrtek**

**25.3.** TBD  
**Pátek**

**26.3.** TBD  
**Sobota**

snídaně
odjezd na letiště Kajaani
Přílet letiště Kbely, Praha
Bus na ZS Slaný - ukončení akce