



Program reprezentace ČR 16 ženy  
Přípravný kemp  
Příbram  
17 - 20.03. 2022



Datum	Čas	Činnost
17.03.2022	15:30	sraz ZS Příbram
Čtvrtek	17:00 - 17:30	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	17:45 - 19:00	<b>led</b> protažení, výklus, strečink
	20:00	večeře
	22:00	večerka
18.03.2022 Pátek	8:00	snídaně
	8:45 - 9:15	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	9:30 - 11:00	<b>led</b> protažení, výklus, strečink
	12:30	oběd
	15:30	svačina
	15:45 - 16:15	zpracování mimo led
	16:30 - 17:00	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	17:15 - 18:45	<b>led</b> protažení, výklus, strečink
	20:00	večeře
	22:00	večerka
19.03.2022 Sobota	7:00	snídaně
	7:45 - 8:15	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	8:30 - 9:45	<b>led</b> protažení, výklus, strečink
	11:30	oběd
	15:00	svačina
	15:15 - 15:45	zpracování mimo led
	16:00 - 16:30	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	16:45 - 18:15	<b>led</b> protažení, výklus, strečink
	19:30	večeře
	22:00	večerka
20.03.2022 Neděle	8:00	snídaně
	8:45 - 9:15	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	9:30 - 11:00	<b>led</b> protažení, výklus, strečink
	12:15	oběd
	14:00 - 14:30	rozcvičení na suchu / tělocvičně
14:45 - 16:15	<b>led</b>	

17:15

protažení, výklus, strečink  
balíček na cestu  
ukočení akce