



Program reprezentace ČR 18 ženy
Přípravný kemp Náchod
15.4. - 17.4.2022



Datum	Čas	Činnost
15.4.	15:20	sraz na ZS Náchod
Pátek	15:45	úvodní slovo
	16:00 - 17:00	trénink sucho (tělocvična)
	17:30 - 18:30	led
	18:45 - 19:15	výklus, protažení (tělocvična)
	19:45	večeře
16.4.	9:00	snídaně
Sobota	10:10 - 11:25	trénink sucho (tělocvična)
	11:45 - 12:45	led
	13:00 - 13:30	výklus + protažení (tělocvična)
	13:50	oběd
	15:30 - 16:30	led
	16:45 - 18:15	výklus, protažení (tělocvična)
	19:00	večeře porada
17.4.	7:30	snídaně
Neděle	8:20 - 9:20	trénink sucho (tělocvična)
	10:45 - 11:45	led
	12:00 - 12:30	výklus + protažení (tělocvična)
	13:00	oběd
	13:45	ukončení akce