



## Program reprezentace ČR 18 ženy

Přípravný kemp  
České Budějovice  
12. - 15.5. 2022



Datum	Čas	Činnost
<b>12.05.2022</b>	10:30	sraz na ZS
<b>Čtvrtek</b>	11:00	úvodní slovo
	11:15 - 12:15	suchá
	<b>12:45 - 13:45</b>	<b>led</b>
	14:00 - 14:30	výklus + protažení
	15:00	oběd
	17:00	svačina
	17:30 - 18:30	suchá
	<b>19:00 - 20:00</b>	<b>led</b>
	20:15 - 20:45	výklus + protažení
	21:15	večeře
<b>13.05.2022</b>	7:30	snídaně
<b>Pátek</b>	8:30 - 9:15	sucho
	<b>9:45 - 11:00</b>	<b>led</b>
	11:15 - 11:40	výklus, protažení
	12:00	oběd
	14:15	svačina
	14:45 - 15:45	sucho
	<b>16:15 - 17:15</b>	<b>led</b>
	17:30 - 18:15	výklus, protažení
	18:45	večeře
<b>14.05.2022</b>	7:30	snídaně
<b>Sobota</b>	8:15 - 9:10	suchá
	<b>9:30 - 10:30</b>	<b>led</b>
	10:45 - 11:30	výklus, protažení
	12:00	oběd
	17:00	svačina
	17:45 - 18:45	suchá
	<b>19:15 - 20:15</b>	<b>led</b>
	20:30 - 21:00	výklus, protažení
	21:30	večeře
<b>15.05.2022</b>	6:40	snídaně
<b>Neděle</b>	7:10 - 7:40	suchá
	<b>8:00 - 9:45</b>	<b>led</b>
	10:00 - 10:30	výklus, protažení
	10:45	ukončení akce