



Program ČR A ženy
Přípravný kemp + 2x CZE-FIN
Litoměřice a Vierumaki, FIN
22. - 31.07. 2022



Datum	Čas	Činnost
22.07.2022	15:30	sraz + check in
Pátek	15:30 - 16:30	focení portrétů (vesta + dres, červené triko)
	16:30	team meeting
	16:45	rozcvičení (tělocvična)
	18:00 - 18:10	společné foto - led
	18:10 - 19:30	trénink led
		výklus, protažení (tělocvična)
	20:15	večeře
	21:15	svačina
23.07.2022	7:30 - 8:30	snídaně
Sobota	8:45	sraz v kabině
		rozcvičení (tělocvična)
	10:00 - 11:30	trénink led
		výklus, protažení (tělocvična)
	12:30	oběd
	14:30	svačina
	15:30	team meeting
		rozcvičení
	17:30 - 18:45	trénink led
		výklus, protažení
	20:00	večeře
	20:15	regenerace
	21:15	svačina
24.07.2022	7:15 - 8:15	snídaně
Neděle	8:30	sraz v kabině
		rozcvičení (tělocvična)
	9:45 - 11:00	trénink led (otevřeno veřejnosti)
		výklus, protažení
	12:15	oběd
	13:15	autogramiáda + focení + beseda
	15:30 - 17:00	trénink pro dívky 8 - 14 let
	17:15	konec akce "den s ČR ženy A"
	18:00	večeře
	21:00	svačina
25.07.2022	6:30 - 7:30	snídaně + svačina na cestu
Pondělí	7:00	odjezd autobusu
	8:30	příjezd na letiště VH
	10:50	odlet Helsinky
	14:45	přílet letiště Helsinky
	15:15	odjezd do Vierumaki

	16:45	sraz v kabině rozcvičení
	18:30	trénink led (Vierumaki)
	15:30	výklus, protažení check in + večeře svačina
26.07.2022	7:30 - 8:45	snídaně
Úterý	8:00-9:00	individuální meetingy
	9:15	sraz v kabině rozcvičení
	10:30 - 11:50	trénink led výklus, protažení
	12:45	oběd
	13:30-15:00	individuální meetingy
	15:15	svačina a týmový meeting
	15:45	sraz v kabině rozcvičení
	17:00 - 18:50	trénink led výklus protažení
	19:30	večeře
	20:00-21:00	individuální meetingy
	21:00	svačina
27.07.2022	6:45-7:45	snídaně
Středa	8:00	sraz v kabině rozcvičení
	9:00 - 9:50	trénink led výklus protažení
	11:15	oběd
	13:45	svačina
	14:10	Video Meeting (meeting room)
	14:30	sraz v kabině rozcvičení
	15:50 - 16:10	rozbruslení
	16:30	utkání vs. FIN výklus, protažení
	19:00	večeře
	20:45	svačina
28.07.2022	7:30-9:00	snídaně
Čtvrtek	9:15	sraz v kabině rozcvičení
	10:00 - 10:50	trénink led výklus protažení
	11:30	oběd
	13:45	svačina
	14:10	Video Meeting (meeting room)

	14:30	sraz v kabině
		rozcvičení
	15:50 - 16:10	rozbruslení
	16:30	utkání vs. FIN
		výklus, protažení
	19:00	večeře
	20:45	svačina
29.07.2022	8:00 - 9:30	snídaně
Pátek	10:00-12:30	Team Meeting
	12:30	oběd
	13:30-15:00	týmové aktivity
	15:00	svačina
	15:00-17:00	volno
	17:00 - 20:00	Team building a večeře
30.07.2022	7:00 - 8:00	snídaně
Sobota	8:00-9:30	Skupina A posilovna
	9:30-10:10	Skupina B trénink led
	10:10-10:50	Skupina A trénink led
	10:30-12:00	Skupina B posilovna
	12:15	oběd
	14:15	svačina
	16:45	sraz v kabině
	17:00	rozcvičení
	18:00 - 18:50	trénink led
		výklus, protažení
		balení
	20:00	večeře
31.07.2022		
Neděle	5:00	odjezd autobusu z Vierumaki
	10:50	přistání v Praze a ukončení akce