



Program reprezentace ČR 18 ženy

Turnaj 3 zemí
Teplice
7. - 13.11. 2022



Datum	Čas	Činnost
07.11.2022	9:50	sraz na ŽS v Teplicích, úvodní slovo
Pondělí	10:10 - 10:40	suchá
	11:00 - 12:30	led
	12:45 - 13:15	výklus + protažení
	13:45	oběd
	15:30	svačina
	18:00	večeře
	19:00	porada
08.11.2022	7:00	snídaně
Úterý	7:30 - 7:50	suchá
	8:15 - 9:00	led
	9:15 - 9:45	výklus, protažení
	12:15	oběd
	14:30	svačina
	14:45 - 15:00	porada
	15:00	sraz v kabině
	15:30 - 16:00	rozcvička
	17:00	CZE vs. FIN
		výklus, protažení
	20:00	večeře
09.11.2022	8:15	snídaně
Středa	9:00 - 10:00	suchá
	10:30 - 12:00	led
	12:15 - 12:45	výklus, protažení
	13:15	oběd
	14:40	svačina
	15:00 - 16:00	suchá
		porada
	18:00	večeře
10.11.2022	7:00	snídaně
Čtvrtek	7:30 - 7:50	suchá
	8:15 - 9:00	led
	9:15 - 9:45	výklus, protažení
	12:00	oběd
	14:30	svačina
	14:45 - 15:00	porada
	15:00	sraz v kabině
	15:30 - 16:00	rozcvička
	17:00	JPN vs. CZE
		výklus, protažení
	20:00	večeře

11.11.2022	7:30	snídaně
Pátek	8:00 - 8:45	suchá
	9:15 - 10:00	led
	10:15 - 10:45	výklus, protažení
	11:30	oběd
	14:30	svačina
	14:45 - 15:00	porada
	15:00	sraz v kabině
	15:30 - 16:00	rozcvička
	17:00	FIN vs. CZE
		výklus, protažení
	20:00	večeře
12.11.2022	9:00	snídaně
Sobota	10:30	společná aktivita
	12:30	oběd
	15:30	svačina
	16:00 - 16:45	suchá
	17:30 - 19:00	led
	19:20 - 19:50	výklus, protažení
	20:15	večeře
13.11.2022	8:00	snídaně
Neděle	9:00	sraz v kabině
	9:30 - 10:00	rozcvička
	11:00	CZE vs. JPN
		výklus, protažení
	14:00	oběd
	14:30	ukončení akce