



Program reprezentace ČR 16 ženy
Přípravný kemp + EYOF 2023
Písek, Spittal an der Drau (AUT)
18. - 29.1. 2023



Datum	Čas	Činnost
18.01.2023	13:30	sraz
Středa	14:50 - 15:10	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	15:30 - 17:00	led protážení, výklus, strečink
	19:00	večeře
	20:00	team meeting
	22:00	večerka
19.01.2023 Čtvrtek	8:00	snídaně
	9:25 - 9:45	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	10:00 - 11:00	led protážení, výklus, strečink
	12:30	oběd
	15:00	team meeting
	15:45 - 16:15	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	16:30 - 17:30	led protážení, výklus, strečink
	19:00	večeře
22:00	večerka	
20.01.2023 Pátek	7:00	snídaně, balíček na cestu
	8:00	odjezd do Rakouska
	16:40 - 17:00	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	17:30 - 18:30	led protážení, výklus, strečink
	20:00	večeře
	21:00	team meeting
	22:00	večerka
21.01.2023 Sobota	8:00	snídaně
	9:50 - 10:15	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	10:45 - 11:15	led protážení, výklus, strečink
	12:30	oběd, balíček na cestu
	13:00	odjezd na zahajovací ceremoniál do ITA
22.01.2023 Neděle	8:00	snídaně
	9:40 - 10:00	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	10:30 - 11:00	led protážení, výklus, strečink
	13:00	oběd
	14:00	předzápasový meeting
	18:10 - 18:30	rozcvičení na suchu / tělocvičně

	19:30	utkání vs. Švédsko protážení, výklus, strečink
	23:00	večeře
	23:30	večerka
23.01.2023 Pondělí	8:00	snídaně program bude upřesněn
	12:00	oběd program bude upřesněn
	18:00	team meeting
	19:00	večeře
	22:00	večerka
24.01.2023 Úterý	6:00	snídaně
	7:20 - 7:40	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	8:00 - 8:30	led protážení, výklus, strečink
	10:00	oběd
	10:30	předzápasový meeting
	12:10 - 12:30	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	13:30	utkání vs. Německo protážení, výklus, strečink
	18:30	večeře
	22:00	večerka
25.01.2023 Středa	7:30	snídaně
	9:10 - 9:30	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	10:00 - 10:30	led protážení, výklus, strečink
	13:00	oběd
	14:00	předzápasový meeting
	18:10 - 18:30	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	19:30	utkání vs. Itálie protážení, výklus, strečink
	23:00	večeře
	23:30	večerka
26.01.2023 Čtvrtek	8:00	snídaně program bude upřesněn dle pořadí v turnaji
27.01.2023 Pátek	8:00	snídaně program bude upřesněn dle pořadí v turnaji
28.01.2023 Sobota	8:00	snídaně program bude upřesněn
29.01.2023 Neděle	8:00	snídaně, balíček na cestu
	9:00	odjezd zpět do ČR