



Program reprezentace ČR 16 ženy

Přípravný kemp

Slaný

05. - 09.04. 2023



Datum	Čas	Činnost
05.04.2023	15:10	sraz na ZS Slaný
Středa	15:30 - 16:30	suchá (tělocvična)
	17:00 - 18:00	led
	18:10 - 18:40	výklus, protažení
	19:15	večeře
06.04.2023	8:00 - 8:30	snídaně
Čtvrtek	9:00 - 10:00	suchá (tělocvična)
	10:30 - 11:30	led
	11:40 - 12:00	výklus, protažení
	12:30	oběd
	14:30	svačina
	15:00 - 16:00	suchá (tělocvična)
	16:30 - 17:30	led
	17:40 - 18:00	výklus, protažení
	18:30	večeře
	21:00	svačina
07.04.2023	8:00 - 8:30	snídaně
Pátek	9:00 - 10:00	suchá (tělocvična)
	10:30 - 11:30	led
	11:40 - 12:00	výklus, protažení
	12:30	oběd
	14:30	svačina
	15:00 - 16:00	suchá (tělocvična)
	16:30 - 17:30	led
	17:40 - 18:00	výklus, protažení
	18:30	večeře
	21:00	svačina
08.04.2023	8:00 - 8:30	snídaně
Sobota	9:00 - 10:00	suchá (tělocvična)
	10:30 - 11:30	led
	11:40 - 12:00	výklus, protažení
	12:30	oběd
	14:30	svačina
	15:00 - 16:00	suchá (tělocvična)
	16:30 - 17:30	led
	17:40 - 18:00	výklus, protažení
	18:30	večeře
	21:00	svačina

09.04.2023

Neděle

8:00 - 8:30

9:00 - 10:00

10:30 - 11:30

11:40 - 12:00

12:30

snídaně

suchá (tělocvična)

led

výklus, protažení

oběd

konec akce