



## Program brankáři reprezentace ČR 18 a ČR 20

### Přípravný kemp

Praha

23. - 25.06. 2023

Datum	Čas	Činnost
<b>23.06.2023</b>	15:15	sraz zimní stadion Hvězda Praha
<b>Pátek</b>		meeting s kustodem v kabině
	15:45 - 16:45	suchá - tělocvična ZŠ
	16:50	meeting v kabině
	<b>17:30 - 19:45</b>	led + svačina od kustoda v kabině mezi ledy
	20:00	protažení
	20:45	večeře
	21:30	check in Hotel Avion
	22:30	večerka
<b>24.06.2023</b>	8:45	snídaně
<b>Sobota</b>	<b>9:45 - 10:45</b>	suchá - tělocvična ZŠ
	10:50	meeting v kabině
	<b>11:30 - 12:30</b>	<b>led</b>
	13:30	oběd
	14:30	teorie + video
	15:45 - 16:45	suchá - tělocvična ZŠ
	16:50	meeting v kabině + svačina od kustoda v kabině
	<b>17:30 - 18:30</b>	<b>led</b>
	18.40	protažení
	19:30	večeře
	20:15	teorie + video
	21:30	2. večeře
	22:30	večerka
<b>25.06.2023</b>	7:45	snídaně
<b>Neděle</b>	8:45 - 9:45	suchá - tělocvična ZŠ
	9:50	meeting v kabině
	<b>10:30 - 12:45</b>	led + svačina od kustoda v kabině mezi ledy
	13.00 - 13:45	kompenzace fyziologie - tělocvična žáněnky na ZS
	14:00	ukončení akce, balíček na cestu