



**ČESKÝ
HOKEJ**

Program reprezentace ČR 16 ženy

Přípravný kemp

Velké Popovice

29.08. - 03.09. 2023



Datum	Čas	Činnost
29.08.2023.	12:30	sraz na ZS
Úterý	12:55	úvodní slovo
	13:00 - 14:00	suchá
	14:30 - 15:45	led
	16:00 - 16:30	cool down
	17:00	večeře
		týmová aktivita
	20:00	svačina
30.08.2023	7:45 - 8:30	snídaně
Středa	8:45	sraz v kabině
	9:00 - 10:00	suchá (tělocvična)
	10:30 - 11:45	led
	12:00 - 12:30	cool down
	13:00	oběd
	14:15	sraz v kabině
	14:30 - 15:10	suchá
	15:30 - 16:45	led
	17:00 - 17:30	cool down
	18:00	večeře
	20:30	svačina
31.08.2023	7:45 - 8:30	snídaně
Čtvrtek	8:45	sraz v kabině
	9:00 - 10:00	suchá (tělocvična)
	10:30 - 11:45	led
	12:00 - 12:30	cool down
	13:00	oběd
	14:15	sraz v kabině
	14:30 - 15:10	suchá
	15:30 - 16:45	led
	17:00 - 17:30	cool down
	18:00	večeře
	20:30	svačina

01.09.2023 Pátek	7:45 - 8:30	snídaně
	8:45	sraz v kabině
	9:00 - 10:00	suchá (tělocvična)
	10:30 - 11:45	led
	12:00 - 12:30	cool down
	13:00	oběd
	14:30	sraz v kabině
	14:45 - 15:30	suchá
	16:00 - 17:15	led
	17:30 - 18:00	cool down
	18:30	večeře
	21:00	svačina
02.09.2023 Sobota	7:45 - 8:30	snídaně
	8:45	sraz v kabině
	9:00 - 10:00	suchá (tělocvična)
	10:30 - 11:30	led
	11:45 - 12:15	cool down
	13:00	oběd
	14:30	sraz v kabině
	16:00	suchá
	16:30 - 17:30	led
	17:45 - 18:15	cool down
	18:45	večeře
	21:00	svačina
3.9. Neděle	7:15 - 8:00	snídaně
	8:30	sraz v kabině
	8:45 - 9:30	suchá
	10:00 - 12:00	utkání vs. HC Bílí Tygři Liberec
	12:15 - 12:45	cool down
	13:30	oběd konec akce