



Program reprezentace ČR 16 ženy
Přípravný kemp
Příbram
05. - 10.11.2023



Datum	Čas	Činnost
05.11.2023	16:00	sraz
Neděle	16:30 - 17:30	suchá
	18:00 - 19:00	led
	19:15 - 19:45	výklus, protažení
	20:15	večeře
	20:45	meeting
06.11.2023	7:45	snídaně
Pondělí	8:45 - 9:30	suchá
	10:00 - 11:00	led
	11:15 - 11:45	výklus, protažení
	12:15	oběd
	16:15 - 17:15	suchá
	17:45 - 18:45	led
	19:00 - 19:30	výklus, protažení
	20:00	večeře
07.11.2023	7:00	snídaně
Úterý	8:00 - 8:45	suchá
	9:15 - 10:15	led
	11:15 - 11:45	výklus, protažení
	12:15	oběd
	16:15 - 17:15	suchá
	17:45 - 18:45	led
	19:00 - 19:30	výklus, protažení
	20:00	večeře
08.11.2023	8:30	snídaně
Středa	9:30 - 10:15	suchá
	10:45 - 11:45	led
	12:00 - 12:30	výklus, protažení
	13:00	oběd
	15:45 - 16:45	suchá
	17:15 - 18:15	led
	18:30 - 19:00	výklus, protažení
	19:30	večeře
09.11.2023	8:30	snídaně
Čtvrtek	9:30 - 10:15	suchá
	10:45 - 11:45	led
	12:00 - 12:30	výklus, protažení
	13:00	oběd
	14:15 - 14:45	rozcvička
	15:20	rozbruslení
	16:00 - 18:15	utkáni (soupeř bude upřesněn)
	18:30 - 19:00	výklus, protažení

	19:30	večeře
10.11.2023	8:15	snídaně
Pátek	9:15 - 10:00	suchá
	10:30 - 11:30	led
	11:45 - 12:15	výklus, protažení
	12:45	meeting
	13:15	oběd