



Program reprezentace ČR 16
Turnaj 5 zemí
Romanshorn
25. - 30.12. 2023



| Datum | Čas | Činnost |
|-------------------|--------------------|--------------------------------------|
| 25.12.2023 | 9:00 | sraz zimní stadion EDEN Slavia Praha |
| Pondělí | 10:00 | odjezd do Švýcarska-Romanshorn |
| | cca 19:30 | večeře |
| | 22:00 | večerka |
| 26.12.2023 | 8:00 | snídaně |
| Úterý | 9:00 | meeting-video |
| | 9:40 | zapracování |
| | 10:30-11:00 | led |
| | 11:15 | výklus+protažení |
| | 11:45 | oběd |
| | 13:45 | svačina |
| | 14:00 | meeting |
| | 14:30 | zapracování |
| | 15:20 | warm up |
| | 16:00 | utkání vs. Německo |
| | | výklus + protažení, |
| | 19:30 | večeře |
| | 22:00 | večerka |
| 27.12.2023 | 9:00 | snídaně |
| Středa | 10:00 | meeting-video |
| | 10:45 | zapracování |
| | 11:45-12:45 | led |
| | 13:00 | výklus + protažení |
| | 14:00 | oběd |
| | 16:15 | svačina |
| | 16:30 | meeting |
| | 17:00 | rozcvičení |
| | 17:50 | warm up |
| | 18:30 | utkání vs. Švýcarsko |
| | po utkání | výklus + protažení |
| | 21:00 | večeře |
| | 22:00 | večerka |
| 28.12.2023 | 8:30 | snídaně |
| Čtvrtek | 9:00 | meeting-video |
| | 9:20 | zapracování |
| | 10:15-10:45 | led |
| | 11:15 | oběd |
| | 13:00 | meeting |
| | 13:30 | rozcvičení |

| | | | |
|-------------------|--------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|
| | 14:20 | warm up | |
| | 15:00 | utkání vs. Finsko | |
| | po utkání | výklus + protažení | |
| | 19:30 | večeře | |
| | 22:00 | večerka | |
| 29.12.2023 | 9:00 | snídaně | |
| Pátek | 10:30 | meeting-video | |
| | 11:30 | zpracování | |
| | 12:30-13:30 | led | |
| | 13:45 | výklus + protažení | |
| | 14:30 | oběd | |
| | 15:00-17:00 | odpočinek | |
| | 19:00 (20:00) | večeře | Možnost sledování utkání SUI-SVK) |
| | 22:00 | večerka | |
| 30.12.2023 | 8:00 | snídaně | |
| Sobota | 9:00 | meeting-video | |
| | 9:30 | rozcvičení | |
| | 10:20 | warm up | |
| | 11:00 | utkání vs. Slovensko | |
| | po utkání | výklus + protažení | |
| | 13:30 (14:00) | oběd | |
| | | odjezd | |
| | 22:00 | ukončení akce na ZS v EDENU na Slavii Praha | |