



Program reprezentace ČR 18 ženy  
Přípravný kemp  
Litoměřice  
27. - 29.12.2023



| Datum             | Čas                  | Činnost            |
|-------------------|----------------------|--------------------|
| <b>27.12.2023</b> | 15:00                | sraz na ZS         |
| <b>Středa</b>     | 15:15                | úvodní slovo       |
|                   | 15:30 - 16:15        | suchý trénink      |
|                   | <b>16:45 - 18:15</b> | <b>led</b>         |
|                   | 18:20 - 18:50        | výklus, protažení  |
|                   | 19:30                | večeře             |
| <br>              |                      |                    |
| <b>28.12.2023</b> | 8:00 - 9:30          | snídaně            |
| <b>Čtvrtek</b>    | 10:00                | sraz v kabině      |
|                   | 10:15 - 11:15        | trénink sucho      |
|                   | <b>11:45 - 12:45</b> | <b>led</b>         |
|                   | 13:00                | výklus + protažení |
|                   | 13:45                | oběd               |
|                   | 15:20                | svačina            |
|                   | 15:40 - 16:10        | suchá              |
|                   | <b>16:30 - 17:30</b> | <b>led</b>         |
|                   | 17:45                | výklus, protažení  |
|                   | 18:45                | večeře             |
|                   | 21:00                | svačina            |
| <br>              |                      |                    |
| <b>29.12.2023</b> | 8:00 - 9:15          | snídaně            |
| <b>Pátek</b>      | 9:45 - 10:45         | trénink sucho      |
|                   | <b>11:15 - 12:15</b> | <b>led</b>         |
|                   | 12:30                | výklus, protažení  |
|                   | 13:15                | oběd               |
|                   |                      | konec akce         |