



Program reprezentace ČR 18 ženy
Mistrovství světa žen do 18 let
Zug, Švýcarsko
01. - 15.01. 2024



Datum	Čas	Činnost
01.01.2024	4:00	sraz na letišti
Pondělí	6:55 - 8:15	PRG - ZRH
	8:45	bus do Klotenu
	9:00	vybalení věcí ZS
	12:00	oběd
	14:30	odchod na ZS (15 min pěšky)
	15:00 - 15:45	suchá
	16:15 - 17:30	led
	17:45 - 18:15	cool down
	18:30	odchod na hotel
	18:50	večeře
02.01.2024	8:00 - 9:30	snídaně
Úterý	10:30	odchod na ZS
	11:00 - 11:50	suchá
	12:15 - 14:00	led
	14:15 - 14:45	cool down
	15:10	odchod na hotel
	15:30	oběd
	18:15	porada
	19:00	večeře
03.01.2024	7:30 - 9:00	snídaně
Středa	11:00	oběd
	12:45	odchod na ZS
	13:10 - 13:50	suchá
	14:15 - 16:15	led
	16:30 - 17:00	cool down
	17:20	odchod na hotel
	17:40	večeře
	20:00	svačina
04.01.2024	6:45 - 7:30	snídaně
Čtvrtek	7:35	odchod na ZS
	8:00 - 8:40	suchá
	9:00 - 9:45	led
	10:00 - 10:20	cool down
	10:45	odchod na hotel
	11:30	oběd
	16:15	svačina
	16:30	porada
	16:40	odchod na ZS
	17:00 - 17:10	stick handling

	17:10 - 17:50	rozcvička
	18:20	rozbruslení
	19:00	přátelské utkání CZE vs. USA
		cool down
		odchod na hotel
	22:00	večeře
05.01.2024	7:30	snídaně
Pátek	8:15	odjezd Arena - balení věcí - Zug (50 min cesta)
		vybalení věcí ZS
		warm up
	10:15 - 11:00	focení
	11:00 - 12:15	led
	12:30 - 13:00	cool down
	13:15	odjezd na hotel
		check in
	13:45	oběd
		týmová aktivita
	18:30	večeře
	21:00	svačina
06.01.2024	8:00 - 9:15	snídaně
Sobota	9:20	meeting
	9:30	odjezd na ZS (20 min bus)
	10:00	sraz v kabině
	10:00 - 10:10	stick handling
	10:10 - 10:50	warm up
	11:20	rozbruslení
	12:00 - 14:15	utkání vs. Finsko
		cool down
	14:50	odjezd na hotel
	15:15	oběd
	19:00	večeře
		svačina
07.01.2024	7:30 - 8:45	snídaně
Neděle	8:45	odjezd na ZS
	9:15 - 9:45	warm up
	10:15 - 10:45	led
	11:00 - 11:30	cool down
	12:00	odjezd na hotel
	12:15	oběd
	16:45	svačina
	17:15	meeting
	17:30	odjezd na ZS
	17:50	sraz v kabině
	18:00 - 18:10	stick handling
	18:10 - 18:50	warm up
	19:20	rozbruslení
	20:00 - 22:15	utkání vs. Kanada

	22:45	cool down
	23:00	odjezd na hotel
		večeře
08.01.2024	7:00 - 8:00	snídaně
Pondělí	8:15	odjezd na ZS
	8:30 - 9:00	suchá
	9:30 - 10:45	led
	11:00 - 11:30	cool down
	12:00	odjezd na hotel
	12:20	oběd
	13:15	IIHF Integrity workshop
	15:00	svačina
	19:00	večeře
09.01.2024	7:00 - 8:00	snídaně
Úterý	8:10	odjezd na ZS
	8:30 - 9:00	warm up
	9:30 - 10:00	led
	10:15 - 10:30	cool down
	11:00	odjezd na hotel
	11:15	oběd
	13:15	meeting / svačina
	13:30	odjezd na ZS
	14:00	sraz v kabině
	14:00 - 14:10	stick handling
	14:10 - 14:50	warm up
	15:20	rozbruslení
	16:00 - 18:15	utkání vs. Německo
		cool down
	19:00	odjezd na hotel
	19:20	večeře
10.01.2024	7:00 - 8:00	snídaně
Středa	8:00	odjezd na ZS
	8:30 - 9:00	suchá
	9:30 - 10:45	led
	11:00 - 11:30	cool down
	12:00	odjezd na hotel
	12:20	oběd
		týmová aktivita
	15:30	svačina
	19:15	večeře
11.01.2024		
Čtvrtek	TBD	QF
12.01.2024		
Pátek	TBD	

13.01.2024

Sobota

TBD

SF

14.01.2024

Neděle

TBD

BM, GM

15.01.2024

Pondělí

17:45 - 19:05

snídaně

oběd

odjezd na letiště

ZRH - PRG

konec akce