

Program reprezentace U16

tři utkání s Ruskem, 21. – 23. prosince 2011

Sraz: neděle 18.12. ZS Litoměřice

Konec akce: pátek 23.12. ZS Litoměřice

Ubytování: ZS Litoměřice

NEDĚLE	18.12.	sraz	18:00
		trénink led	19:00-20:15
		výběh	20:30
		večeře	21:00
		večerka	22:00
PONDĚLÍ	19.12.	snídaně	8:00
		trénink sucho	8:45
		trénink led	9:30 – 10,45
		výběh	11:00
		oběd	12:00
		svačina	15:30
		rozcvička	16:00
		trénink led	16:45 – 18,00
		výběh	18:15
		večeře	19:00
		večerka	22:00
ÚTERÝ	20.12.	snídaně	8:00
		trénink sucho	8:45
		trénink led	9,30 – 10,45
		výběh	11:00
		oběd	12:00
		svačina	15:30
		rozcvička	16:00
		trénink led	16:45 – 18,00
		výběh	18:15
		večeře	19:00
		večerka	22:00

STŘEDA	21.12.	snídaně	8:15
		rozcvička	9:00
		trénink led	9,45 – 10,30
		oběd	11:30
		svačina	13:45
		odjezd ZS Roudnice	14:30
		zápas	17:00
		odjezd ZS Litoměřice	19:45 (cca)
		večeře	20:30 (cca)
		večerka	22:00
ČTVRTEK	22.12.	snídaně	8:15
		rozcvička	9:00
		trénink led	10:00 – 10:45
		oběd	11:30
		svačina	13:30
		odjezd ZS Slaný	14:15
		zápas	17:00
		odjezd ZS Litoměřice	19:45 (cca)
		večeře	20:45 (cca)
		večerka	22:00 (cca)
PÁTEK	23.12.	snídaně	9:00
		procházka	9:30
		lehký oběd	11:15
		zápas	14:00
		konec akce	16:30