

Program reprezentace U20

Přípravný kemp a dva zápasy s Ruskem, Rokycany, 28. července - 3. srpna 2013

Sraz: Neděle 28. 7. 2013, 16:00hod
ZS Rokycany, Růžičkova 1018, 337 01 Rokycany

Ubytování: Hotel Sport - Garni, Rokycany ZS
provozovatel: Jaroslav Beneš, mobil: 777 003 969
Čapkova 1083, Rokycany www.hotelsportrokcany.cz

kabina - fasování výstroje a výzbroje 15:30 - 16:30

Neděle	28.7.2013	kabina	16:00
		trénink led	17:30 - 19:00
		večeře	19:30
		večeře II. - snack	21:00
		večerka	22:00
Pondělí	29.7.2013	budíček	8:00
		snídaně	8:15
		fitness	8:30 - 9:00
		trénink led	10:00 - 11:30
		oběd	12:15
		odpočinek	12:30
		svačina	14:45
		porada - video	15:00
		trénink led	16:30 - 18:00
		večeře	18:30
		večeře II. - snack	21:00
večerka	22:00		
Úterý	30.7.2013	budíček	8:00
		snídaně	8:15
		fitness	8:30 - 9:00
		trénink led	10:00 - 11:30
		oběd	12:15
		odpočinek	12:30
		svačina	14:45
		porada - video	15:00
		trénink led	16:30 - 18:00
		večeře	18:30
		večeře II. - snack	21:00
večerka	22:00		

Středa	31.7.2013	budíček	8:00
		snídaně	8:15
		fitness	8:30 - 9:00
		trénink led	10:00 - 11:30
		oběd	12:15
		odpočinek	12:30
		svačina	14:45
		porada - video	15:00
		trénink led / rehabilitace	16:30 - 18:00
		večeře	18:30
		večeře II. - snack	21:00
večerka	22:00		
Čtvrtek	1.8.2013	budíček	8:00
		snídaně	8:15
		fitness	8:30 - 9:00
		trénink led	10:00 - 11:30
		oběd	12:15
		odpočinek	12:30
		svačina	14:30
		porada - video	14:45
		návštěva Olympia centrum Plzeň	15:00 - 18:30
		večeře	19:00
		večeře II. - snack	21:00
večerka	22:00		
Pátek	2.8.2013	budíček	8:00
		snídaně	8:15
		trénink led	10:00 - 10:45
		oběd	11:30
		odpočinek	11:45
		svačina	14:00
		porada	14:30
		ZS Rokycany	<u>zápas CZE20 - RUS20</u>
		večeře	21:00
		večerka	22:00
		Sobota	3.8.2013
snídaně	8:15		
trénink led	10:00 - 10:45		
oběd	11:30		
odpočinek	11:45		
svačina	14:00		
porada	14:30		
ZS Rokycany	<u>zápas CZE20 - RUS20</u>		
večeře/balíčky	21:00		
ukončení akce	21:00		