

## Program reprezentace U20

Přípravný kemp před MS - Rokycany, Malmö 9. - 25. prosince 2013

**sraz:** pátek 13.12.2013, 19:00  
ZS Rokycany, Růžičkova 1018, 337 01 Rokycany

**ubytování:** Hotel Sport - Garni, Rokycany ZS

<b>pátek</b>	<b>13.12.2013</b>	kabina - fasování výstroje a výzbroje	18:30 - 19:00
		sraz - kabina	19:00
		večeře	19:15
		večeře II. - snack	21:00
		večerka	22:30
<b>sobota</b>	<b>14.12.2013</b>	budíček	7:45
		snídaně	8:00
		suchá příprava	8:30 - 9:00
		trénink led	9:30 - 11:00
		oběd	11:45
		odpočinek	12:00
		svačina	15:00
		porada	15:15
		suchá příprava	15:45 - 16:15
		trénink led	17:00 - 18:15
		rehabilitace - plavecký stadion	18:45
		večeře	20:00
		večeře II. - snack	21:30
večerka	22:30		
<b>neděle</b>	<b>15.12.2013</b>	budíček	7:45
		snídaně	8:00
		suchá příprava	8:30 - 9:00
		trénink led	9:30 - 11:00
		oběd	11:45
		odpočinek	12:00
		svačina	14:45
		porada	15:00
		suchá příprava	15:30 - 16:00
		trénink led	15:00 - 16:30
		rehabilitace - plavecký stadion	18:45
		večeře	20:00
		večeře II. - snack	21:30
večerka	22:30		

<b>pondělí</b>	<b>16.12.2013</b>	budíček	7:45
		snídaně	8:00
		suchá příprava	8:30 - 9:00
		trénink led	9:30 - 11:00
		oběd	11:45
		odpočinek	12:00
		svačina	15:00
		porada	15:15
		zápas ČR20 - HC Plzeň jun.	17:00 - 19:15
		večeře	20:00
		večeře II. - snack	21:30
		večerka	22:30

<b>úterý</b>	<b>17.12.2013</b>	budíček	7:45
		snídaně	8:00
		suchá příprava	8:30 - 9:00
		trénink led	9:30 - 11:00
		oběd	11:45
		odpočinek	12:00
		svačina	15:00
		porada	15:15
		suchá příprava	15:45 - 16:15
		trénink led	17:00 - 18:15
		rehabilitace - plavecký stadion	18:45
		večeře	20:00
		večeře II. - snack	21:30
večerka	22:30		

<b>středa</b>	<b>18.12.2013</b>	budíček	7:45
		snídaně	8:00
		suchá příprava	8:30 - 9:00
		trénink led	9:30 - 11:00
		oběd	11:45
		odpočinek	12:00
		svačina	14:45
		porada	15:00
		suchá příprava	15:30 - 16:00
		trénink led	15:00 - 16:30
		rehabilitace - masáže, fyzioterapeut	17:30
		večeře	18:30
		večeře II. - snack	21:00
večerka	22:30		

<b>čtvrtek</b>	<b>19.12.2013</b>	budíček	7:45
		snídaně	8:00
		suchá příprava	8:30 - 9:00
		trénink led	9:30 - 11:00
		oběd	11:45
		balení a check out z hotelu	12:30
		bus + vlek	13:30
		odjezd od ZS Rokycany	14:00
		příjezd na letiště Ruzyně	15:00
		odlet Praha - Kodaň	17:50 -
		přílet Kopenhagen airport	19:15
		nakládání bagáže	19:45
		bus + cargo van z letiště do Malmö	20:00
		příjezd do arény Malmö Isstadion	20:45
		odjezd do hotelu Scandic St.Jörgen	21:15
		check in hotel Scandic St.Jörgen	21:30
		večeře	21:45
		večerka	22:30
<b>pátek</b>	<b>20.12.2013</b>	budíček	7:00
		snídaně	7:15
		bus do arény Isstadion	7:45
		trénink led Isstadion	9:00 - 10:30
		bus do hotelu Scandic	11:00
		oběd	11:30
		odpočinek	11:45
		svačina	14:30
		porada	14:45
		odpolední program bude upřesněn	15:00
		bus do arény Isstadion	17:45
		trénink led Isstadion	19:00 - 20:00
		bus do hotelu Scandic	20:45
		večeře	21:00
		večerka	22:00
<b>sobota</b>	<b>21.12.2013</b>	budíček	7:30
		snídaně	7:45
		bus do arény Isstadion	8:00
		trénink led Isstadion	9:00 - 9:30
		bus do hotelu Scandic	11:00
		oběd	11:30
		odpočinek	11:45
		svačina	15:00
		porada	15:15
		bus do arény Isstadion	15:30
		aréna v Lund 15 - 20min. Busem (2,5miles)	15:45
		<b>zápas ČR20 - SUI20 aréna v Lund</b>	18:00 - 20:15
		bus do hotelu Scandic	21:15
		večeře	21:30
večerka	22:00		

<b>neděle</b>	<b>22.12.2013</b>	budíček	7:30
		snídaně	7:45
		bus do arény Isstadion	8:00
		trénink led Isstadion	10:45 - 12:15
		bus do hotelu Scandic	11:00
		oběd	11:30
		odpočinek	11:45
		svačina	14:30
		porada	14:45
		bus do arény Isstadion	15:00
		trénink led Isstadion	16:00 - 17:00
		bus do hotelu Scandic	20:45
		večeře	21:00
		večerka	22:00
		<b>pondělí</b>	<b>23.12.2013</b>
snídaně	8:30		
bus do arény Isstadion	8:45		
trénink led Isstadion	10:00 - 11:00		
bus do hotelu Scandic	11:45		
oběd	12:00		
odpočinek	12:15		
svačina	14:30		
porada	14:45		
bus do arény Isstadion	15:00		
balení výzbroje	15:15		
bus do arény v Landskrona 20min. (4miles)	15:45		
<b>zápas ČR20 - Norsko20</b>	18:00 - 20:15		
bus do arény Isstadion	21:00		
bus do hotelu Scandic	21:45		
večeře	22:00		
večerka	22:00		
<b>úterý</b>	<b>24.12.2013</b>	budíček	8:00
		snídaně	8:45
		dopolední program bude upřesněn	
		oběd	11:30
		bus do arény Isstadion	12:00
		trénink led Isstadion	9:00 - 10:15
		bus do hotelu Scandic	15:00
		svačina	15:15
		volný program	15:30
		stědrovečerní večeře a program	18:30
		promítání filmu	20:00
		večerka	23:00

<b>středa</b>	<b>25.12.2013</b>	budíček	7:00
		snídaně	7:15
		bus do arény Isstadion	7:30
		trénink led Isstadion	8:30 - 9:30
		bus do hotelu Scandic	10:30
		oběd	11:00
		odpočinek	11:15
		svačina	14:30
		porada	14:45
		odpolední program bude upřesněn	15:00
		večeře	18:00
		večeře II. - snack	21:00
		večerka	22:00