

## Program reprezentace U20

Přípravný kemp před MS, Rokycany, Napanee, 13. - 25. prosince 2014

pátek	13.12.2014	sraz	8:00
		<b>kabina - fasování výstroje a výzbroje</b>	8:15 - 8:45
		suchá příprava	9:00 - 9:20
		<b>trénink led</b>	<b>10:00 - 11:30</b>
		oběd	12:00
		odpočinek	12:15
		svačina	14:30
		porada	14:45
		suchá příprava	15:30 - 15:50
		<b>trénink led</b>	<b>16:30 - 18:00</b>
		večeře	19:00
		večeře II. - snack	21:00
		večerka	22:00
neděle	14.12.2014	budíček	7:30
		snídaně	7:45
		suchá příprava	8:30 - 9:00
		<b>trénink led</b>	<b>9:30 - 11:00</b>
		oběd	11:30
		odpočinek	11:45
		svačina	14:00
		porada	14:15
		suchá příprava	14:40 - 15:00
		<b>trénink led</b>	<b>15:30 - 17:00</b>
		regenerace - plavecký stadion	17:45
		večeře	19:00
		večeře II. - snack	21:00
večerka	22:00		
pondělí	15.12.2014	budíček	7:30
		snídaně	7:45
		suchá příprava	8:30 - 9:00
		<b>trénink led</b>	<b>9:30 - 11:00</b>
		oběd	11:30
		odpočinek	11:45
		svačina	14:00
		<b>přednáška "ČR20 - styk s medii" Zdeněk Zikmund</b>	<b>14:15 - 14:45</b>
		suchá příprava	14:45 - 15:00
		<b>trénink led</b>	<b>15:30 - 17:00</b>
		regenerace - plavecký stadion	17:45
		večeře	19:00
		večeře II. - snack	21:00
večerka	22:00		
úterý	16.12.2014	budíček	7:30
		snídaně	7:45
		suchá příprava	8:30 - 9:00
		<b>trénink led</b>	<b>9:30 - 11:00</b>
		oběd	11:30
		odpočinek	11:45
		svačina	14:00
		porada	14:15
		suchá příprava	14:40 - 15:00
		<b>modelové utkání</b>	<b>16:00 - 18:00</b>
		regenerace - plavecký stadion	18:45
		večeře	20:00
		večeře II. - snack	22:00
večerka	22:00		

<b>středa</b>	<b>17.12.2014</b>	budíček	7:00
		snídaně	7:15
		bus + vlek - nakládání bagáže	7:30
		odjezd od ZS Rokycany	7:45
		příjezd na letiště Ruzyně	8:45
		<b>odlet Praha - Londýn BA 855</b>	<b>11:00 - 12:05</b>
		<b>odlet Londýn - Montreal BA 095</b>	<b>16:35 - 19:05</b>
		bus + cargo van z letiště do Napanee	19:30 <b>hotel</b>
		příjezd do arény Strathcona Paper centre	<b>23:00</b>
		odjezd do hotelu	<b>23:15</b>
		<b>Check in hotel Hampton Inn by Hilton, Napanee</b>	<b>23:15</b>
		večeře	23:15
		večerka	23:30
<b>čtvrtek</b>	<b>18.12.2014</b>	budíček	8:00
		snídaně	8:15
		suchá příprava	9:00 - 9:30
		<b>trénink led (aréna Strathcona Paper centre)</b>	<b>10:30 - 12:00</b>
		oběd	12:30
		odpočinek	12:45
		<b>trénink led (aréna Strathcona Paper centre)</b>	<b>14:30 - 16:00</b>
		svačina	16:30
		rehabilitace	16:45
		večeře	18:30
		večeře II. - snack	21:00
		večerka	22:30
<b>pátek</b>	<b>19.12.2014</b>	budíček	7:15
		snídaně	7:30
		<b>trénink led (aréna Strathcona Paper centre)</b>	<b>9:00 - 10:30</b>
		oběd	11:30
		odpočinek	11:45
		svačina	15:00
		porada	16:30
		<b>zápas ČR20 - FIN20 Strathcona Paper centre</b>	<b>19:00 - 21:15</b>
		večeře	22:00
večerka	23:00		
<b>sobota</b>	<b>20.12.2014</b>	budíček	7:45
		snídaně	8:00
		<b>trénink led (aréna Strathcona Paper centre)</b>	<b>9:30 - 11:00</b>
		oběd	11:30
		odpočinek	11:45
		svačina	14:30
		porada	15:00
		<b>trénink led (aréna Strathcona Paper centre)</b>	<b>16:30 - 18:00</b>
		rehabilitace	18:00
		večeře	19:15
večeře II. - snack	21:00		
večerka	22:00		
<b>neděle</b>	<b>21.12.2014</b>	budíček	8:30
		snídaně	8:45
		<b>trénink led (aréna Strathcona Paper centre)</b>	<b>10:30 - 12:00</b>
		oběd	12:30
		odpočinek	12:45
		svačina	15:30
		porada	16:00
		<b>trénink led (aréna Strathcona Paper centre)</b>	<b>18:00 - 19:30</b>
		večeře	20:00
večerka	22:00		

pondělí	22.12.2014	budíček	7:45
		snídaně	8:00
		<b>trénink led (aréna Strathcona Paper centre)</b>	<b>9:30 - 11:00</b>
		oběd	11:30
		odpočinek	11:45
		svačina	14:30
		porada	14:45
		<b>trénink led (aréna Strathcona Paper centre)</b>	<b>15:00 - 16:30</b>
		rehabilitace	16:30
		večeře	18:00
		večeře II. - snack	21:00
		večerka	22:00
úterý	23.12.2014	budíček	8:15
		snídaně	8:30
		<b>trénink led (aréna Strathcona Paper centre)</b>	<b>10:00 - 11:00</b>
		porada	11:15
		oběd	12:00
		odpočinek	12:15
		hotel check out	13:30
		balení a nakládání bagáže - kabina Napanee	13:45
		bus do Peterborough (approx. 2 hour)	14:00
		svačina	16:00
		přijezd do Peterborough	16:00
		<b>zápas ČR20 - SLK20 Peterborough</b>	<b>19:00 - 21:15</b>
		večeře	22:00
		bus do Toronto	22:15
		<b>přijezd do Air Canada Centrum (=ACC Toronto)</b>	<b>23:30</b>
<b>přijezd do hotelu Sheraton Toronto</b>	<b>0:00</b>		
check in hotel Sheraton	0:00		
večerka	0:15		
středa	24.12.2014	budíček	7:45
		snídaně	8:30
		bus do arény Ring MCC 4	9:00
		<b>trénink led Ring MCC 4</b>	<b>10:30 - 11:30</b>
		bus do hotelu Sheraton Toronto	12:45
		oběd	13:00
		volný program	13:15
		<b>stědrovečerní večeře a program</b>	<b>18:30 - 21:30</b>
		večerka	23:00
čtvrtek	25.12.2014	budíček	8:45
		snídaně - brunch	9:00
		procházka	9:30 - 10:00
		porada	10:45
		bus do Air Canada Centrum (=ACC)	11:00
		<b>trénink led Air Canada Centrum (IIHF Photo Day)</b>	<b>12:30 - 13:45</b>
		bus do hotelu Sheraton	14:15
		oběd	14:30
		odpočinek	14:45
		odpolední program bude upřesněn	16:00
		večeře	19:00
		večeře II. - snack	21:00
večerka	22:00		