



Program reprezentace ČR 18 ženy

Přípravný kemp + MS
Litoměřice a Obihiro (JAP)
26.12.2018 - 14.1.2019



Datum	Čas	Činnost
26.12.2018	15:30	sraz na akci
Středa	16:45 - 17:45	trénink sucho
	18:15 - 19:15	led
	19:00	večeře
	22:00	večerka
27.12.2018	6:45	snídaně
Čtvrtek	8:00	odjezd na utkání do Jihlavy
	13:00	utkání
	17:00	odjezd hotel
	20:00	večeře
	22:00	večerka
28.12.2018	7:00	snídaně
Pátek	8:45 - 9:45	trénink na ledě
	12:00	oběd
	12:30 - 14:00	odpočinek
	15:00 - 16:00	led
	17:30	večeře
	18:15	porada video
	19:30	balení
	21:00	druhá večeře
29.12.2018	8:00	snídaně
Sobota	10:30	odjezd
	14:50	odlet
30.12.2018	21:35	přílet JPN
Neděle	22:00	odjezd z letiště

31.12.2018	0:30	příjezd na hotel
pondělí	7:00	snídaně
	7:50	odjezd ZS
	9:00 - 10:00	trénink na ledě
	11:00	odjezd hotel
	11:15	oběd
	12:00 - 14:00	odpočinek
	14:30	procházka
	15:30	svačina
	19:00	večeře
	19:45	porada
	22:00	večerka
01.01.2019	7:00	snídaně
úterý	7:50	odjezd ZS
	8:45 - 10:00	trénink na ledě
	10:30 - 11:15	trénink sucho
	11:45	odjezd hotel
	12:00	oběd
	12:45 - 14:30	odpočinek
	14:45	odjezd ZS
	15:45 - 16:45	trénink na ledě
	17:45	odjezd hotel
	18:00	večeře
	21:00	druhá večeře
	22:00	večerka
02.01.2019	7:00	snídaně
Středa	7:50	odjezd ZS
	8:45 - 10:00	trénink na ledě
	10:30 - 11:15	trénink sucho
	11:45	odjezd hotel
	12:00	oběd
	12:45 - 14:30	odpočinek
	14:45	odjezd ZS
	15:45 - 16:45	trénink na ledě
	17:45	odjezd hotel
	18:00	večeře
	21:00	druhá večeře
	22:00	večerka

03.01.2019	7:45	snídaně
Čtvrtek	8:30	odjezd ZS
	9:30 - 10:30	trénink na ledě
	11:15	odjezd hotel
	11:30	oběd
	12:00 - 13:00	odpočinek
	13:15	odjezd ZS
	14:20	rozbruslení
	15:00	CZE - SWE
	18:00	odjezd hotel
	18:15	večeře
	18:45	porada / video
	21:00	druhá večeře
	22:00	večerka
04.01.2019	7:15	snídaně
Pátek	7:50	odjezd ZS
	9:00 - 10:00	trénink na ledě
	11:00	odjezd hotel
	11:30	oběd
	12:00 - 13:45	odpočinek
	14:00	svačina
	14:30	porada video
	16:00	procházka
	18:00	večeře
	20:30	druhá večeře
	22:00	večerka
05.01.2019	8:00	snídaně
Sobota	10:00	check out
	10:15	check in nový hotel
	11:00	oběd
	11:30 - 13:00	odpočinek
	13:15	odjezd ZS
	14:30 - 15:45	trénink na ledě
	16:45	odjezd hotel
	17:00	večeře
	17:00	konference
	18:00	TRIM / MEDICAL / PASS CONTROLL
	19:00	DIRECTORIAT
	21:00	druhá večeře
	22:00	večerka

06.01.2019
Neděle
8:30
9:45
11:00 - 11:45
12:45
13:00
13:30 - 15:30
15:30 - 16:15
16:15
17:50 - 18:10
18:30
21:45
22:00

snídaně
odjezd ZS
trénink na ledě
odjezd hotel
oběd
odpočinek
porada
odjezd ZS
rozbruslení
SUI - CZE
odjezd hotel
večeře

07.01.2019
Pondělí
7:00
7:45
9:00 - 9:45
10:45
11:00
11:30 - 12:15
12:15
13:50
14:30
17:45
18:00
21:00
22:00

snídaně
odjezd ZS
trénink na ledě
odjezd hotel
oběd
odpočinek
odjezd ZS
rozbruslení
JPN - CZE
odjezd hotel
večeře
druhá večeře
večerka

08.01.2019
Úterý
9:00
9:30 - 10:30
12:00
12:30 - 14:00
14:45
16:00 - 17:15
18:15
18:30
19:15
21:00
22:00

snídaně
procházka
oběd
odpočinek
odjezd ZS
trénink na ledě
odjezd hotel
večeře
porada video
druhá večeře
večerka

09.01.2019
Středa
8:30
9:45
11:00 - 11:45
12:45
13:00
13:30 - 15:30
15:30 - 16:15
16:15
17:50 - 18:10
18:30
21:45
22:00

snídaně
odjezd ZS
trénink na ledě
odjezd hotel
oběd
odpočinek
porada
odjezd ZS
rozbruslení
CZE - FIN
odjezd hotel
večeře