



Program reprezentace ČR A ženy  
Přípravný kemp I.  
Benešov  
27. - 31.7.2020



Datum	Čas	Akce
<b>27.07.2020</b>	12:00	zimní stadion Benešov
<b>Pondělí</b>		přesun na hotel
	12:15-12:45	oběd
	13:00 - 16:30	meeting (představení filozofie, suchá příprava, video - play book) sraz v kabině
	<b>17:20 - 18:00</b>	<b>trénink led (skupina I)</b>
	<b>18:10 - 18:50</b>	<b>trénink led (skupina II)</b>
		výklus + strečink
	20:00	večeře večerka
<b>28.07.2020</b>		budíček
<b>Úterý</b>	7:45/8:30	snídaně
	8:30/9:45	sraz hráček v kabině
	9:00 - 10:00	suchá příprava (skupina I)
	10:15 - 11:15	suchá příprava (skupina II)
	<b>12:10 - 12:30</b>	<b>brankařky (led)</b>
	<b>12:30 - 13:30</b>	<b>trénink led (skupina I)</b>
	<b>15:00 - 16:00</b>	<b>trénink led (skupina II)</b>
	10:45	oběd I
	12:00	oběd II
		osobní volno
	16:30	svačina
	18:45	večeře
	20:10	sraz v kabině
		rozcvičení
	<b>21:10 - 22:30</b>	<b>trénink led</b>
		výklus + strečink ovoce, late snack

29.07.2020

Středa

7:45/8:30	budíček
8:30/9:45	snídaně
9:00 - 10:00	sraz hráček v kabině
10:15 - 11:15	suchá příprava (skupina II)
<b>12:10 - 12:55</b>	suchá příprava (skupina I)
<b>13:05 - 13:50</b>	<b>trénink led (skupina II)</b>
	<b>trénink led (skupina I)</b>
10:45	oběd II
12:00	oběd I
	osobní volno
16:30	svačina
19:00	večeře
	sraz v kabině
20:40	rozcvičení
<b>21:40 - 23:00</b>	<b>trénink led</b>
	výklus + strečink
23:30	ovoce, late snack

30.07.2020

Čtvrtek

7:45/8:30	budíček
8:30/9:45	snídaně
9:00 - 10:00	sraz hráček v kabině
10:15 - 11:15	suchá příprava (skupina II)
10:15 - 11:15	suchá příprava (skupina I)
<b>12:10 - 12:55</b>	<b>trénink led (skupina II)</b>
<b>13:05 - 13:50</b>	<b>trénink led (skupina I)</b>
12:00	oběd II
14:30	oběd I
	osobní volno
18:30	večeře
	sraz v kabině
	rozcvičení
<b>21:40 - 23:00</b>	<b>trénink led</b>
	výklus + strečink
23:30	ovoce, late snack

31.07.2020

Pátek

9:00	budíček
10:30	snídaně
11:00	check out
	sraz hráček v kabině
<b>12:10 - 12:55</b>	<b>trénink led (skupina I)</b>
<b>13:05 - 13:50</b>	<b>trénink led (skupina II)</b>
14:15	balíček na cestu
	konec akce