



Program reprezentace ČR Para  
Přípravný kemp k MS 2021  
Poděbrady  
6. - 8. duben 2021



Datum	Čas	Činnost
Úterý	14:30	sraz v Nymburku
06.04.2021	14:30 - 15:00	testy/tunel
	15:00 - 16:30	testy/tunel
	16:45 - 17:15	warm up
	<b>17:30 - 19:15</b>	<b>trenink na lede</b>
	18:05	strečing
	19:30	večeře
	22:00	večerka
Středa	7:00	budíček
07.04.2021	7:30	snídaně
	9:45 - 10:15	warm up
	<b>10:30 - 11:45</b>	<b>trenink na lede</b>
	11:50	strečing
	13:00	oběd
	15:00 - 16:00	učebna č.1 video
	16:45 - 17:15	warm up
	<b>17:30 - 19:00</b>	<b>trenink na lede</b>
	19:05	strečing
	20:00	večeře
22:00	večerka	
Čtvrtek	7:00	budíček
08.04.2021	7:30	snídaně
	9:30 - 9:45	warm up
	<b>10:00 - 11:30</b>	<b>trénink na ledě</b>
	11:35	strečing
	12:00	oběd-balíček ukončení akce