



Program reprezentace ČR A ženy
Přípravný kemp před MS
Velké Popovice
11. - 21.4.2021



Datum	Čas	Činnost	
11.04.2021 Neděle	14:00	sraz	
		ubytování	
	14:15	svačina	
	15:10 - 15:40	rozcvičení (tělocvična) I	
	16:00 - 17:00	trénink led I	
	16:30 - 17:00	rozcvičení (tělocvična) II	
	17:10 - 17:40	výklus, protažení I	
	17:15 - 18:15	trénink led II	
	18:25 - 18:55	výklus, protažení II	
	18:30	večeře I	
19:15	večeře II		
12.04.2021 Pondělí	7:15	snídaně I	8:45 snídaně II
	8:10 - 8:50	rozcvičení	9:50 - 10:30 rozcvičení
	9:00 - 9:15	led GK	
	9:15 - 10:30	trénink I	10:45 - 12:00 trénink II
	10:40 - 11:10	výklus	12:10 - 12:40 výklus
	11:30	oběd I	12:15 oběd realizační tým
	14:00	svačina I	13:00 oběd II
			14:30 video porada
	15:00 - 15:30	rozcvičení	15:45 svačina II
	15:45 - 17:00	trénink I	16:25 - 16:55 rozcvičení
17:25 - 18:00	výklus	17:15 - 18:30 trénink II	
		18:45 - 19:15 výklus	
	18:30	večeře I	19:30 večeře II
13.04.2021 Úterý	7:15	snídaně I	8:45 snídaně II
	8:10 - 8:50	rozcvičení	9:50 - 10:30 rozcvičení
	9:00 - 9:15	led GK	
	9:15 - 10:30	trénink I	10:45 - 12:00 trénink II
	10:40 - 11:10	výklus	12:10 - 12:40 výklus
	11:30	oběd I	12:30 oběd RT
	14:00	svačina I	13:00 oběd II
			14:30 video porada
	15:00 - 15:30	rozcvičení	15:45 svačina II
	15:45 - 17:00	trénink I	16:25 - 16:55 rozcvičení
17:25 - 18:00	výklus	17:15 - 18:30 trénink II	
		18:45 - 19:15 výklus	
	18:30	večeře I	19:30 večeře II
14.04.2021 Středa	7:15	snídaně I	8:45 snídaně II
	8:10 - 8:50	rozcvičení	9:50 - 10:30 rozcvičení
	9:00 - 9:15	led GK	
	9:15 - 10:30	trénink I	10:45 - 12:00 trénink II
	10:40 - 11:10	výklus	12:10 - 12:40 výklus
	11:30	oběd I	12:30 oběd RT
	14:00	svačina I	13:00 oběd II
			14:45 porada
	15:00 - 15:30	rozcvičení (tělocvična)	
	15:50 - 16:10	rozbruslení	
16:30 - 18:30	modelové utkání #2		
18:40 - 19:10	výklus, protažení (tělocvična)		
19:30	večeře		
20:30 - 22:00	regenerace + sauna		

15.04.2021 Čtvrtek	7:15	snídaně I	8:45	snídaně II
	8:10 - 8:50	rozcvičení	9:50 - 10:30	rozcvičení
	9:00 - 9:15	led GK		
	9:15 - 10:30	trénink I	10:45 - 12:00	trénink II
	10:40 - 11:10	výklus	12:10 - 12:40	výklus
	11:30	oběd I	12:30	oběd RT
	14:00	svačina I	13:00	oběd II
			14:30	video porada
	15:00 - 15:40	rozcvičení (tělocvična)		
	16:00 - 18:00	řízená hra		
	18:10 - 18:40	výklus, protažení (tělocvična)		
	19:15	večeře		
	20:30 - 21:45	regenerace + sauna	svačina 21:30	
21:30	svačina			
16.04.2021 Pátek		IIHF Protokol tzv. "Bublina"		
	7:15	snídaně I	8:45	snídaně II
	8:10 - 8:50	rozcvičení	9:50 - 10:30	rozcvičení
	9:00 - 9:15	led GK		
	9:15 - 10:30	trénink I	10:45 - 12:00	trénink II
	10:40 - 11:10	výklus	12:30	oběd RT
	11:30	oběd I	12:10 - 12:40	výklus
	14:00	svačina I	13:00	oběd II
			14:45	porada
	15:00 - 15:30	rozcvičení (tělocvična)		
	15:50 - 16:10	rozbruslení		
	16:30 - 18:30	modelové utkání #2		
	18:40 - 19:10	výklus, protažení (tělocvična)		
19:15	PCR testy #1			
19:30	večeře			
20:45 - 22:00	regenerace + sauna			
22:00	svačina na hotelu			
17.04.2021 Sobota	7:15	snídaně I	8:45	snídaně II
	8:10 - 8:50	rozcvičení	9:50 - 10:30	rozcvičení
	9:00 - 9:15	led GK		
	9:15 - 10:30	trénink I	10:45 - 12:00	trénink II
	10:40 - 11:10	výklus	12:10 - 12:40	výklus
	11:30	oběd I	12:30	oběd RT
	18:00	osobní volno	13:00	oběd II
21:00	večeře			
	svačina na hotelu			
18.04.2021 Neděle	9:00 - 10:00	snídaně		
		osobní volno		
	13:00	oběd		
	13:45 - 14:15	video porada		
	14:25 - 14:55	rozcvičení (tělocvična)		
	15:10 - 15:30	rozbruslení		
	15:50 - 17:50	modelové utkání #3		
18:00 - 18:30	výklus, protažení (tělocvična)			
18:45	PCR testy #2 + žilní protilátky			
19:15	večeře			

19.04.2021 Pondělí	7:15	snídaně I	8:45	snídaně II
	8:10 - 8:50	rozcvičení	9:50 - 10:30	rozcvičení
	9:00 - 9:15	led GK		
	9:15 - 10:30	trénink I	10:45 - 12:00	trénink II
	10:40 - 11:10	výklus	12:10 - 12:40	výklus
	11:30	oběd I	12:30	oběd
	14:00	svačina I	13:00	oběd II
			14:45	video porada
	15:00 - 15:30	rozcvičení (tělocvična)		
	15:50 - 16:10	rozbruslení		
	16:30 - 18:30	modelové utkání #4		
	18:40 - 19:10	výklus, protažení (tělocvična)		
19:30	večeře			
20:45 - 22:00	regenerace + sauna			
20.04.2021 Úterý			6:30	PCR testy #3
	7:15	snídaně I	8:45	snídaně II
	8:10 - 8:50	rozcvičení	9:50 - 10:30	rozcvičení
	9:00 - 9:15	led GK		
	9:15 - 10:30	trénink I	10:45 - 12:00	trénink II
	10:40 - 11:10	výklus	12:10 - 12:40	výklus
	11:30	oběd I	12:30	oběd RT
	14:00	svačina I	13:00	oběd II
			16:30	Individuální pohovory
				Oznámení nominace na MS 2021
	17:50 - 18:10	rozcvičení (tělocvična)		
	18:30 - 19:30	trénink		
20:00	večeře			
21.04.2021 Středa	8:15	snídaně		
	9:00 - 9:30	rozcvičení (tělocvična)		
	9:45 - 10:00	trénink GK		
	10:00 - 11:15	trénink led		
	11:25 - 12:00	výklus, protažení		
	12:30	oběd		
	13:30	PCR testy pro cestu do Německa ???		
	14:30	video porada		
	15:00 - 15:30	rozcvičení (tělocvična)		
	15:45 - 17:00	řízená hra		
	17:10 - 17:40	výklus, protažení		
	18:00	večeře		
20:00	balení + příprava na odlet			
21:00	svačina			
22.04.2021 Čtvrtek	TBA	snídaně		
		dobalování		
	TBA	oběd		
	TBA	odjezd letiště Mnichov / Praha		
cca 17:00	odlet			