



Program ČR A ženy
Přípravný kemp + 2x CZE-SVK
Pardubice
5. - 10.7.2021



Datum	Čas	Aktivita
05.07.2021 Pondělí	13:00	sraz FOCENÍ PORTRÉTŮ svačina v kabině zahájení akce
	14:00 - 14:40	rozcvičení
	14:45 - 15:00	led brankařky
	15:00 - 16:30	trénink led
	16:45 - 17:15	výklus, protažení
	17:45	odjezd autobusem na hotel
	18:00	check-in
	18:00	večeře
	21:00	svačina
06.07.2021 Úterý	8:15	snídaně
	9:00 - 10:30	suchá příprava na hotelu
	11:00 - 12:00	team meeting
	12:15	oběd
	15:00	svačina
	15:15	video porada
	15:45	odjezd z hotelu
	16:10 - 16:40	rozcvičení
	17:00 - 17:15	led brankařky
	17:15 - 18:45	trénink led
	18:55 - 19:15	výklus, protažení
	19:45	odjezd na hotel
	20:00	večeře
	20:45 - 22:15	regenerace
07.07.2021 Středa	7:15	snídaně
	7:45	odjezd z hotelu
	8:15 - 8:50	rozcvičení
	9:00 - 9:15	trénink GK
	9:15 - 10:45	trénink led
	10:55 - 11:25	výklus, protažení
	12:00	odjezd na hotel
	12:15	oběd
	15:00	svačina
	15:15	video porada
	15:45	odjezd z hotelu
	16:10 - 16:40	rozcvičení
	17:00 - 18:30	trénink led
	18:45 - 19:15	výklus, protažení
	19:45	odjezd na hotel
	20:00	večeře
	20:45 - 22:15	regenerace

08.07.2021	8:15	snídaně
Čtvrtek	9:00 - 10:30	suchá příprava na hotelu
	11:00 - 12:00	team meeting
	12:15	oběd
	15:00	svačina
	15:15	video porada
	15:45	odjezd z hotelu
	16:10 - 16:40	rozcvičení
	17:00 - 17:15	led brankařky
	17:15 - 18:45	trénink led
	18:45 - 19:15	výklus, protažení
	19:45	odjezd na hotel
	20:00	večeře
	20:45 - 22:15	regenerace
09.07.2021	7:15	snídaně
Pátek	7:45	odjezd busu z hotelu
	8:20 - 8:50	rozcvičení
	9:00 - 9:45	trénink led
	10:00 - 10:30	výklus, protažení
	11:00	odjezd busu na hotel
	11:15	oběd
	14:00	svačina
	14:15	video porada
	14:40	odjezd busu z hotelu
	15:30 - 16:00	rozcvičení
	16:20 - 16:40	rozbruslení
	17:00 - 19:15	přátelské utkání vs. Slovensko
	19:30 - 20:00	výklus, protažení
	20:30	odjezd busu na hotel
	20:45	večeře
10.07.2021	8:30	snídaně
Sobota	9:00 - 10:00	suchá příprava v areálu hotelu
	10:30	video porada
	11:00	oběd
		polední klid
	12:20	check out
	12:30	odjezd busu na arenu
	13:30 - 14:00	rozcvičení
	14:20 - 14:40	rozbruslení
	15:00 - 17:15	přátelské utkání vs. Slovensko
	17:25 - 17:55	výklus, protažení
	18:00	balíček na cestu
		ukončení akce