



Program ČR A ženy
Přípravný kemp před OH kvalifikací
Chomutov
06. - 09.11. 2021



Datum	Čas	Činnost
06.11.2021	9:00	PCR test
Sobota	8:30 - 9:30	snídaně
	13:00	oběd
	16:00	svačina
	19:30	večeře
07.11.2021	8:30 - 9:30	snídaně
Neděle	12:00	oběd
	14:45	sraz v kabině
	15:00 - 15:40	rozcvičení
	16:00 - 17:00	trénink led
		výklus, protažení
	18:00	večeře
	21:00	svačina
08.11.2021	8:30 - 9:00	snídaně
Pondělí	9:30	PCR test
	10:00 - 10:45	warm-up na areně
	11:45	oběd
	14:00	video meeting
	15:00 - 15:40	rozcvičení
	16:00 - 17:15	trénink led
	17:40 - 18:15	výklus, protažení
	18:30	večeře
	21:00	svačina
09.11.2021	8:30 - 9:00	snídaně
Úterý	10:00 - 10:45	warm-up na areně
	11:45	oběd
	14:00	video meeting
	15:00 - 15:40	rozcvičení
	16:00 - 17:15	trénink led
	17:40 - 18:15	výklus, protažení
	18:30	večeře
	19:30	oznámení závěrečné nominace na OH kvalifikaci
	21:00	svačina



Program ČR A ženy
Přípravný kemp před OH kvalifikací
Chomutov
06. - 09.11.2021



Datum	Čas	Činnost	
10.11.2021	8:30 - 9:00	snídaně	
Středa	9:30	PCR test	
	10:00 - 10:45	warm-up na areně	
	11:45	oběd	
	14:00	porada	
	15:00 - 15:40	rozcvičení	
	16:00 - 17:15	trénink led	
	17:40 - 18:15	výklus, protažení	povinné meetingy pi
	18:30	večeře	
	21:00	svačina	
	11.11.2021	8:00 - 8:45	snídaně
Čtvrtek	9:00 - 9:30	team building	
	9:00 - 9:30	trénink led GK	
	11:00	oběd	
	13:30	video porada	
		svačina	
	14:00	sraz v kabině	
	15:20 - 15:40	rozbruslení	
	16:00	zápas vs. NOR	
	18:30 - 19:00	výklus, protažení	
	19:15	večeře	
12.11.2021	8:30 - 9:00	snídaně	
Pátek		týmová aktivita	
	11:45	oběd	
		porada	
	15:00 - 15:40	rozcvičení	
	16:00 - 17:00	trénink led	
	17:10 - 17:40	výklus, protažení	
	18:30	večeře	
	21:00	svačina	



Program ČR A ženy
Přípravný kemp před OH kvalifikací
Chomutov
06. - 09.11.2021



Datum	Čas	Činnost
13.11.2021	7:15	snídaně
Sobota	8:00 - 8:40	suchá příprava na hotelu
	9:00 - 9:30	trénink led
	9:50 - 10:20	výklus, protažení
	11:00	oběd
	13:30	video porada svačina
	14:00	sraz v kabině
	15:20 - 15:40	rozbruslení
	16:00	zápas vs. Polsko
	18:30 - 19:00	výklus, protažení
	19:15	večeře
	21:30	svačina
14.11.2021	7:15	snídaně
Neděle	8:00 - 8:40	suchá příprava na hotelu
	9:00 - 9:30	trénink led
	9:50 - 10:20	výklus, protažení
	11:00	oběd
	13:30	video porada svačina
	14:00	sraz v kabině
	15:20 - 15:40	rozbruslení
	16:00	zápas vs. HUN
	18:30 - 19:00	výklus, protažení
	19:15	večeře
	21:30	svačina
15.11.2021	8:30	snídaně
Pondělí	9:30	ukončení akce

