



Program reprezentace ČR 16 ženy  
Přípravný kemp + 3x CZE - SUI  
Kláštorec nad Ohří  
10. - 14.11.2021



Datum	Čas	Aktivita
10.11.2021	14:30	sraz na ZS Klášterec nad Ohří
<b>Středa</b>	15:45 - 16:20	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	16:45 - 18:15	<b>trénink na ledě</b> protažení, výklus, strečink
	19:30	večeře
	22:00	večerka
11.11.2021	8:00	snídaně
<b>Čtvrtek</b>	8:45 - 9:25	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	9:45 - 11:15	<b>trénink na ledě</b> protažení, výklus, strečink
	12:00	oběd
	13:30	zpracování mimo led
	14:15 - 14:55	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	15:15 - 16:45	<b>trénink na ledě</b> protažení, výklus, strečink
	18:15	večeře
	22:00	večerka
12.11.2021	8:30	snídaně
<b>Pátek</b>	9:25 - 9:45	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	9:15 - 9:45	rozbruslení SUI
	10:00 - 10:30	<b>rozbruslení CZE</b> protažení, výklus, strečink
	12:30	oběd
	14:00	příchod na stadion
	14:45 - 15:00	rozcvičení na suchu / tělocvičně
15:20 - 15:40	rozbruslení	
	16:00	<b>utkáni vs. Švýcarsko</b> protažení, výklus, strečink
	19:30	večeře
	22:00	večerka
13.11.2021	8:30	snídaně
<b>Sobota</b>	9:25 - 9:45	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	9:15 - 9:45	rozbruslení SUI
	10:00 - 10:30	<b>rozbruslení CZE</b> protažení, výklus, strečink
	12:30	oběd
	14:00	příchod na stadion

	14:45 - 15:00	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	15:20 - 15:40	rozbruslení
	<b>16:00</b>	<b>utkáni vs. Švýcarsko</b>
		protažení, výklus, strečink
	19:30	večeře
	22:00	večerka
<b>14.11.2021</b>	8:00	snídaně
<b>Neděle</b>	9:00	příchod na stadion
	9:45 - 10:00	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	10:20 - 10:40	rozbruslení
	<b>11:00</b>	<b>utkáni vs. Švýcarsko</b>
		protažení, výklus, strečink
	14:30	oběd
		balíček na cestu
	15:15	odjezd do Chomutova na Olympijskou kvalifikaci ČR žen (nepo ukončení akce po návratu zpět z Chomutova



