



Program reprezentace ČR 18 ženy  
Přípravný kemp + 3 utkání v Finsku  
Velké Popovice, Vierumäki (FIN)  
14. - 19.12.2021



Datum	Čas	Akce
14.12.	15:15	sraz na ZS Velké Popovice
Úterý	15:40	úvodní slovo
	15:45 - 16:30	suchý trénink
	<b>17:00 - 18:00</b>	<b>trénink led</b>
	18:20 - 18:50	výklus, protažení
	19:30	večeře
	20:15	porada
15.12.	7:15	budíček
Středa	7:30	snídaně
	8:20	sraz v kabině
	8:30 - 9:00	trénink sucho
	<b>9:30 - 10:30</b>	<b>trénink led</b>
	10:50 - 11:20	výklus + protažení
	12:15	oběd
	14:30	svačina
	14:45	porada
	15:30 - 16:30	trénink sucho
	<b>17:00 - 18:00</b>	<b>trénink led</b>
	18:20 - 18:50	výklus, protažení
	19:30	večeře
		porada
16.12.	7:30	snídaně
čtvrtek	8:10 - 8:40	trénink sucho
	<b>9:00 - 10:00</b>	<b>trénink led</b>
	12:00	oběd + balíček na cestu
	12:45	odjezd na letiště Václava Havla
	17:20	odlet Mnichov
	18:10	přílet Mnichov
	19:35	odlet Helsinky
	23:05	přílet Helsinky
		odjezd Vierumäki ZS
		odchod na hotel
17.12.	9:30	snídaně
Pátek	10:15	odchod na ZS
	10:40 - 11:10	trénink sucho
	<b>11:30 - 12:30</b>	<b>trénink led</b>
	12:45 - 13:15	výklus, protažení
	13:50	odchod na hotel
	14:10	oběd

	14:45	porada
	15:50	odchod na zs
	16:20 - 16:50	trénink sucho
	<b>18:00</b>	<b>utkání vs. FIN</b>
		výklus, protažení
	20:45	odchod na hotel
	21:00	večeře
<b>18.12.</b>	7:15	snídaně
<b>Sobota</b>	7:50	odchod na ZS
	8:10 - 8:55	trénink sucho
	<b>9:15 - 10:15</b>	<b>trénink led</b>
	10:30 - 11:00	výklus, protažení
	11:30	odchod na hotel
	12:00	oběd
	13:50	odchod na zs
	14:20 - 14:50	trénink sucho
	<b>16:00</b>	<b>utkání vs. FIN</b>
		výklus, protažení
	18:45	odchod na hotel
	19:15	večeře
		porada
<b>19.12.</b>	7:30	snídaně
<b>Neděle</b>	8:10	odchod na ZS
	8:30 - 9:00	trénink sucho
	<b>10:00</b>	<b>utkání vs. FIN</b>
		výklus, protažení
		odjezd na letiště - baliček na cestu
	17:55	odlet Frankfurt
	19:40	přílet Frankfurt
	21:00	odlet Praha
	22:00	přílet Praha
	22:30	odjezd na ZS Velké Popovice
	23:30	ukončení akce