



Program reprezentace ČR 16 ženy
Přípravný kemp + European Cup
Zlín + Budapešť
7. - 15.05. 2022



Datum	Čas	Činnost
07.05.2022	15:15	sraz
Sobota	16:40 - 17:10	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	17:30 - 18:30	led
		protažení, výklus, strečink
	19:30	večeře
	22:00	večerka
08.05.2022	8:30	snídaně
Neděle	9:45 - 10:15	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	10:30 - 11:30	led
		protažení, výklus, strečink
	12:30	oběd
	15:00	zpracování mimo led
	15:40 - 16:00	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	16:15 - 17:15	led
		protažení, výklus, strečink
	18:30	večeře
	22:00	večerka
09.05.2022	8:30	snídaně
Pondělí	9:45 - 10:15	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	10:30 - 11:30	led
		protažení, výklus, strečink
	12:30	oběd
	14:30	zpracování mimo led
	15:10 - 15:30	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	16:45 - 17:45	led
		protažení, výklus, strečink
	19:00	večeře
	22:00	večerka
10.05.2022	7:00	snídaně + balíček na cestu
Úterý	8:30	odjezd do Maďarska
	13:30	oběd
	15:15 - 15:40	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	16:00 - 16:50	led
		protažení, výklus, strečink
		18:00
	22:00	večerka
11.05.2022	8:30	snídaně
Středa	10:00 - 10:30	zpracování mimo led
	13:00	oběd

	15:20 - 15:50	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	16:10 - 16:25	rozbruslení
	16:30	utkáni FRA - CZE
		protažení, výklus, strečink
	19:00	večeře
	22:00	večerka
12.05.2022	8:00	snídaně
Čtvrtek	10:20 - 10:50	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	11:10 - 11:15	rozbruslení
	11:30	utkáni CZE - NOR
		protažení, výklus, strečink
	15:30	oběd
	18:00	zapracování mimo led
	19:00	večeře
	22:00	večerka
13.05.2022	8:00	snídaně
Pátek	10:20 - 10:50	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	11:10 - 11:15	rozbruslení
	11:30	utkáni CZE - SUI
		protažení, výklus, strečink
	15:30	oběd
	18:00	zapracování mimo led
	19:00	večeře
	22:00	večerka
14.05.2022	8:00	snídaně
Sobota		
	Následný program bude upřesněn dle pořadí v turnaji	
15.05.2022	7:00	snídaně + balíček na cestu
Neděle	8:30	odjezd zpět do ČR
	cca 13:00	příjezd do Zlína