



Program reprezentace ČR A ženy
Přípravný kemp
Velké Popovice
16.- 20.08. 2022



Datum	Čas	Činnost
16.08.2022 Úterý	14:45	sraz + check in zahájení akce svačina v kabině
	15:45	rozcvičení
	17:00 - 18:30	trénink led výklus, protažení (tělocvična)
	19:45	večeře
	21:00	svačina
17.08.2022 Středa	7:30 - 8:30	snídaně
	8:45	sraz v kabině rozcvičení
	10:00 - 11:15	trénink led výklus, protažení (tělocvična)
	12:15	oběd
	14:45	Team meeting + svačina
	15:15	sraz v kabině rozcvičení
	16:30 - 17:45	trénink led výklus, protažení
	19:00	večeře
	19:45	regenerace
	21:00	svačina
18.08.2022 Čtvrtek	7:30 - 8:30	snídaně
	8:45	sraz v kabině rozcvičení
	10:00 - 11:30	trénink led výklus, protažení (tělocvična)
	12:15	oběd
	14:45	Team meeting + svačina
	15:30	sraz v kabině rozcvičení
	16:45 - 18:00	trénink led výklus, protažení (tělocvična)
	19:00	večeře
	19:45	regenerace
	21:00	svačina
19.08.2022 Pátek	7:30 - 8:30	snídaně
	8:45	sraz v kabině rozcvičení
	10:00 - 11:30	trénink led výklus, protažení (tělocvična)
	12:15	oběd
	14:45	Team meeting + svačina
	15:30	sraz v kabině rozcvičení
	16:45 - 18:00	trénink led Testování COVID výklus, protažení (tělocvična) balení

19:00 večeře
21:00 svačina

20.08.2022

Sobota

6:00 snídaně s sebou
6:30 přistavení carga
odjezd na letiště
9:55 odlet do Dánska
17:20 přílet Dánsko
odjezd na hotel/arenu
večeře

05.09.2022

Pondělí

přílet z Dánska