



**ČESKÝ  
HOKEJ**

**Program reprezentace ČR 16**  
**Přípravný kemp + turnaj v Salzburgu**  
**Benešov, Salzburg (AUT)**  
**21. - 28.08. 2022**



| Datum             | Čas                  | Činnost                            |
|-------------------|----------------------|------------------------------------|
| <b>21.08.2022</b> | 13:00                | sraz na ZS v Benešově              |
| <b>Neděle</b>     | 13:30                | porada s kustodem v kabině         |
|                   | 14:30 - 15:30        | suchá - testy - místnost na ZS     |
|                   | 16:00                | porada v kabině + svačina v kabině |
|                   | <b>17:00 - 19:00</b> | <b>led</b>                         |
|                   | 19:15                | výklus + protažení                 |
|                   | 19:45                | check in Sporthotel na ZS          |
|                   | 20:00                | večeře                             |
|                   | 21:30                | II. večeře                         |
|                   | 22:00                | večerka                            |
| <b>22.08.2022</b> | 7:30                 | snídaně                            |
| <b>Pondělí</b>    | 8:00                 | porada v kabině + zapracování      |
|                   | <b>9:00 - 10:30</b>  | <b>led</b>                         |
|                   |                      | výklus + protažení                 |
|                   | 11:00                | běh 1500 m                         |
|                   | 12:00                | oběd                               |
|                   | 14:00                | svačina                            |
|                   | 14:30                | meeting                            |
|                   | 15:30                | zapracování                        |
|                   | <b>16:30 - 18:30</b> | <b>led</b>                         |
|                   | 18:45                | výklus + protažení                 |
|                   | 19:30                | večeře                             |
|                   | 21:30                | II. večeře                         |
|                   | 22:00                | večerka                            |
| <b>23.08.2022</b> | 7:30                 | snídaně                            |
| <b>Úterý</b>      | 8:00                 | porada v kabině + zapracování      |
|                   | <b>9:00 - 10:30</b>  | <b>led</b>                         |
|                   | 10:45                | výklus + protažení                 |
|                   | 11:30                | oběd                               |
|                   | 14:00                | svačina                            |
|                   | 14:30                | meeting                            |
|                   | 15:30                | zapracování                        |
|                   | <b>16:30 - 18:30</b> | <b>led</b>                         |
|                   | 18:45                | výklus + protažení                 |
|                   | 19:30                | večeře                             |
|                   | 21:30                | II. večeře                         |
|                   | 22:00                | večerka                            |
| <b>24.08.2022</b> | 6:45                 | snídaně                            |
| <b>Středa</b>     | 7:15                 | porada v kabině + zapracování      |
|                   | <b>8:10 - 9:10</b>   | <b>led</b>                         |

|                   |                      |  |
|-------------------|----------------------|--|
|                   | 10:00                | odjezd do Salzburgu                            |
|                   | 12:15                | oběd   |
|                   | 13:00                | odjezd do Salzburgu                            |
|                   | 15:30                | svačina  |
|                   | 16:00                | meeting v kabině + zapracování                 |
|                   | 17:20                | rozvička                                       |
|                   | <b>18:00</b>         | <b>utkání vs. Salzburg</b>                     |
|                   |                      | výklus + protažení                             |
|                   | 20:30                | večeře   |
|                   | 21:00                | ubytování                                      |
|                   | 22:00                | večerka  |
| <b>25.08.2022</b> | 8:00                 | snídaně  |
| <b>Čtvrtek</b>    | 9:00                 | meeting v kabině + zapracování                 |
|                   | <b>10:00 - 10:45</b> | <b>led</b>                                     |
|                   |                      | výklus + protažení                             |
|                   | 11:30                | oběd   |
|                   | 14:30                | svačina + meeting                              |
|                   | 16:00                | meeting v kabině + zapracování                 |
|                   | 17:20                | rozcvička                                      |
|                   | <b>18:00</b>         | <b>utkání vs. SVK</b>                          |
|                   |                      | výklus + protažení                             |
|                   | 20:30                | večeře   |
|                   | 22:00                | večerka  |
| <b>26.08.2022</b> | 8:00                 | snídaně  |
| <b>Pátek</b>      | 9:00                 | meeting  |
|                   | 10:00                | meeting v kabině + zapracování                 |
|                   | <b>11:00 - 12:30</b> | <b>led</b>                                     |
|                   |                      | výklus + protažení                             |
|                   | 13:30                | oběd   |
|                   | 15:30                | procházka na utkání RBL - SVK (od 15:00)       |
|                   | 17:00                | svačina  |
|                   | 19:30                | večeře   |
|                   | 21:00                | II. večeře                                     |
| <b>27.08.2022</b> |                      | program bude upřesněn                          |
| <b>Sobota</b>     |                      |  |
| <b>28.08.2022</b> | 8:00                 | snídaně + check out                            |
| <b>Neděle</b>     | 9:00                 | meeting v kabině + zapracování                 |
|                   | 10:20                | rozcvička                                      |
|                   | <b>11:00</b>         | <b>finále</b>                                  |
|                   |                      | výklus + protažení                             |
|                   | 14:00                | oběd   |
|                   | 14:30                | odjezd do Benešova                             |
|                   | 18:30                | ukončení akce na ZS Benešov + balíček na cestu |