



Program reprezentace ČR 16 ženy
Přípravný kemp + Turnaj OH nadějí
Púchov, SVK
12. - 17.12.2022



Datum	Čas	Aktivita
12.12.2022	5:00	odjezd z Prahy
Pondělí	9:00	odjezd z Brna
	12:00	oběd, Púchov
	14:00 - 14:20	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	14:45 - 15:45	led protažení, výklus, strečink
	18:00	team meeting
	19:00	večeře
	22:00	večerka
13.12.2022	5:30	snídaně
Úterý	6:15 - 6:35	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	7:00 - 8:00	led protažení, výklus, strečink
	11:00	oběd
	14:00	team meeting
	15:15 - 15:35	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	16:00 - 17:00	led protažení, výklus, strečink
	19:00	večeře
	22:00	večerka
14.12.2022	6:30	snídaně
Středa	7:15 - 7:35	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	8:00 - 9:00	led protažení, výklus, strečink
	10:15	svačina
	11:30 - 11:50	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	12:15 - 13:15	led protažení, výklus, strečink
	14:15	oběd
	18:00	team meeting
	19:00	večeře
	22:00	večerka
15.12.2022	6:15	snídaně
Čtvrtek	7:00 - 7:20	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	7:45 - 8:15	led protažení, výklus, strečink
	11:00	oběd
	12:00	předzápasový meeting
	12:30 - 13:00	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	14:00	utkání vs. Maďarsko

	18:15	protažení, výklus, strečink
	19:00	team meeting
	22:00	večeře
		večerka
16.12.2022	7:15	snídaně
Pátek	8:00 - 8:20	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	8:45 - 9:15	led
	11:00	protažení, výklus, strečink
	12:00	oběd
	12:30 - 13:00	předzápasový meeting
	14:00	rozcvičení na suchu / tělocvičně
		utkání vs. Polsko
	18:15	protažení, výklus, strečink
	19:00	team meeting
	22:00	večeře
		večerka
17.12.2022	6:45	snídaně
Sobota	7:30 - 7:50	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	8:15 - 8:45	led
	11:00	protažení, výklus, strečink
	12:30	oběd
	13:00 - 13:30	předzápasový meeting
	14:30	rozcvičení na suchu / tělocvičně
		utkání vs. Slovensko
		protažení, výklus, strečink
		balíček na cestu
		odjezd zpět do Brna a Prahy