



Program reprezentace ČR 18 ženy
Přípravný kemp
Benešov
27.- 29.12. 2022



Datum	Čas	Činnost
27.12.2022	16:15	sraz ZS Benešov
Úterý	16:30	úvodní slovo
	16:40 - 17:40	suchá (tělocvična)
	18:10 - 19:10	led
	19:25 - 20:00	výklus, protažení (tělocvična)
	20:30	večeře, check in
28.12.2022	7:45	snídaně
Středa	8:30 - 9:30	suchá (tělocvična)
	10:00 - 11:00	led
	11:15 - 11:45	výklus, protažení
	12:15	oběd
	14:00	svačina, porada
	14:30 - 15:30	suchá (tělocvična)
	16:00 - 17:00	led
	17:15 - 17:45	výklus, protažení (tělocvična)
	18:00	večeře
	21:00	snack
29.12.2022	7:15	snídaně
Čtvrtek	8:00 - 8:30	suchá (tělocvična)
	9:00 - 11:00	led
	11:15 - 11:45	výklus, protažení
	12:30	oběd
	13:00	ukončení akce