



Program reprezentace ČR A ženy

Přípravný kemp před MS

Slaný, ČR a Whitby, CAN

24.03. - 02.04.2023



Datum	Čas	Činnost
24.03.2023	13:45	sraz a check in
Pátek	14:30	zahájení
	14:50 - 15:20	rozcvička (tělocvična)
	15:45 - 16:45	trénink led
		protažení
	18:00	večeře
	20:30	svačina
25.03.2023	7:30 - 8:45	snídaně
Sobota	9:00 - 9:40	rozcvička (tělocvična)
	10:00 - 11:00	akce "Holky na led! trénink s reprezentací žen"
		setkání hráček s účastnicemi akce
	12:15	oběd
	14:00	svačina
		prostor pro media a partnery
	15:00 - 17:00	trénink led (natáčení a focení pro partnery)
		balení
	18:00	večeře
	20:00	svačina
26.03.2023	7:00 - 8:00	snídaně + balíček na cestu
Neděle		check out
		balení
	8:45	odjezd autobusu na letiště
	12:50	odlet Toronto
	20:35	přistání v Torontu
	21:30	odjezd autobusu do Whitby
	22:30	stěhování věcí do arény
	23:00	odjezd na hotel
	23:15	check in a pozdní večeře
	27.03.2023	8:00 - 8:45
Pondělí	9:00	odjezd autobusu na arénu
		vybalování
	09:55 - 10:25	rozcvička
	11:00 - 12:30	trénink led
	12:30 - 13:00	posilovna
		protažení
	13:30	odjezd autobusu na hotel
13:45	oběd	

	15:45	odjezd autobusu na arénu
	16:10 - 16:40	rozcvička
	17:00 - 18:00	trénink led
		protážení
	18:45	odjezd autobusu na hotel
	19:00	večeře
	19:30	team meeting
	21:15	svačina
28.03.2023	8:00 - 8:45	snídaně
Úterý	9:00	odjezd autobusu na arénu
	09:55 - 10:25	rozvička
	10:00 - 11:30	trénink led
	11:45 - 12:15	posilovna
		protážení
	13:00	odjezd autobusu na hotel
	13:15	oběd
	14:45	odjezd autobusu na arénu
	15:10 - 15:40	rozcvička
	16:00 - 17:00	trénink led
		protážení
	18:00	odjezd autobusu na hotel
	18:15	večeře
	20:15	svačina
29.03.2023	8:00 - 9:30	snídaně
Středa	9:45	týmová aktivita
	11:15	oběd
	12:30	team meeting
	12:40	odjezd autobusu na arénu
	13:10 - 13:40	rozcvička
	14:20 - 14:40	rozbruslení
	15:00	přípravné utkání
		protážení
	17:45	odjezd autobusu na hotel
	18:00	večeře
	20:00	svačina
30.03.2023	8:00 - 10:00	snídaně
Čtvrtek	12:15	oběd
	14:45	odjezd autobusu na arénu
	15:10 - 15:40	rozcvička
	16:00 - 17:00	trénink led
		protážení
		balení
	18:30	odjezd autobusu na hotel

	18:45	večeře
	21:00	svačina
31.03.2023	7:00 - 7:30	snídaně
Pátek	7:45	odjezd na arénu - vyzvednutí věcí (Iroquois Park SC)
	8:00	odjezd na arénu (Campus Ice Centre, Ontario Tech.)
	8:40 - 9:10	rozvička
	9:30 - 11:00	trénink led
		protážení
	12:00	oběd na aréně
		Team meeting
	13:45 - 14:10	rozcvička
	14:30 - 16:00	trénink led
		protážení
		balení
	17:15	odjezd na arénu (Iroquois Park SC)
	18:00	odjezd autobusu na hotel
	18:15	večeře
	21:00	svačina
01.04.2023	7:30 - 8:30	snídaně
Sobota	8:45	odjezd autobusu na arénu
	9:10 - 9:40	rozcvička
	10:00 - 11:00	trénink led
		protážení
		odjezd autobusu na hotel
	12:15	oběd
	16:00	svačina
	16:30	Team meeting
	16:45	odjezd autobusu na arénu
	17:20 - 17:55	rozcvička
	18:20 - 18:40	roz bruslení
	19:00	přípravné utkání
		protážení
		večeře
		balení
	23:00	odjezd autobusu na hotel
02.04.2023	8:00 - 9:30	snídaně
Neděle		check out
	10:00	odjezd autobusu na arénu
		balení
	10:30	odjezd autobusu do CAA Center, Brampton
	12:45	odjezd autobusu na hotel (Hilton Airport and Suites)
	13:00	check in a oběd
	15:00	svačina
		Team meeting

18:00

večeře

20:15

svačina