



**ČESKÝ
HOKEJ**

Program reprezentace ČR 16 ženy

Přípravný kemp + Evropský pohár

Lhota u Vsetína, Budapešť

16. - 24.04. 2023



Datum	Čas	Činnost
16.04.2023	15:10	sraz na ZS Kapka Resort
Neděle	15:30 - 16:30	suchá (tělocvična)
	17:00 - 18:00	led
	18:10 - 18:40	výklus, protažení
	19:15	večeře
17.04.2023	8:00 - 8:30	snídaně
Pondělí	9:00 - 10:00	suchá (tělocvična)
	10:30 - 11:30	led
	11:40 - 12:00	výklus, protažení
	12:30	oběd
	14:00	svačina
	14:30 - 15:30	suchá (tělocvična)
	16:00 - 17:00	led
	17:10 - 17:40	výklus, protažení
	18:15	večeře
		balení věcí
	21:00	svačina
18.04.2023	7:00	snídaně
Úterý	7:30	odjezd do Maďarska (svačina do autobusu)
	13:30	oběd + check in
	14:00	odjezd na ZS - vybalení věcí
	15:00 - 15:40	suchá
	16:00 - 16:50	led
	17:00 - 17:30	výklus, protažení
	18:15	odjezd na hotel
	18:45	večeře
19.04.2023	8:30	snídaně
Středa	12:30	oběd
	14:00	svačina + meeting
	14:10	odjezd na ZS
	14:30	sraz v kabině
	14:45 - 15:30	rozcvička
	16:10	rozbruslení
	16:30	utkáni vs. Francie
		výklus, protažení
	19:30	odjezd na hotel
	19:45	večeře
20.04.2023	8:00	snídaně
Čtvrtek	9:00	meeting

	9:10	odjezd na ZS
	9:30	sraz v kabině
	9:45 - 10:30	rozcvička
	11:10	rozbruslení
	11:30	utkání vs. Norsko
		výklus, protažení
	14:30	odjezd na hotel
	14:45	oběd
	19:30	večeře
21.04.2023	8:30 - 9:30	snídaně
Pátek	12:30	oběd
		týmová aktivita
	18:00	večeře
	20:30	svačina
22.04.2023	7:30	snídaně
Sobota	10:30	oběd
	11:20	meeting
	11:30	odjezd na ZS
	12:00	sraz v kabině
	12:15 - 13:00	rozcvička
	13:40	rozbruslení
	14:00	utkání vs. Německo
		výklus, protažení
	17:00	odjezd na hotel
	17:15	večeře
	20:00	svačina
23.04.2023		TBA
Neděle		
24.04.2023	7:30	snídaně
Pondělí	8:15	odjezd na ZS Kapka Resort
	12:45	konec akce