



Program reprezentace ČR Para  
Přípravný kemp + IPH Cup 2023  
Ostrava  
27.09 - 09.10. 2023



Datum	Čas	Činnost
<b>Středa</b>		
<b>27.09.2023</b>		
	11:45	<b>Sraz Ostravar Aréna</b>
	12:10	warm-up
	<b>13:00 - 14:30</b>	<b>led</b>
	15:00	přesun na hotel
	15:30	oběd
	16:30	přesun na zimní stadion
	<b>17:30</b>	<b>utkáni Vítkovice - Pardubice</b>
	20:30	přesun na hotel
	21:00	večeře
	22:00	večerka
<b>Čtvrtek</b>		
<b>28.09.2023</b>		
	7:00	budíček
	7:30	snídaně
	8:30	přesun na zimní stadion
	9:10	warm-up
	<b>10:00 - 12:00</b>	<b>trénink s USA</b>
	12:30	přesun na hotel
	13:00	oběd
	15:00	meeting
	15:30	přesun na zimní stadion
	16:10	warm-up
	<b>17:00 - 18:30</b>	<b>trénink s USA</b>
	19:15	přesun na hotel
	19:45	večeře
	22:00	večerka
<b>Pátek</b>		
<b>29.09.2023</b>		
	6:00	budíček
	6:30	snídaně
	7:00	přesun na zimní stadion
	7:20	warm-up
	<b>8:00 - 9:45</b>	<b>led s USA</b>
	10:30	přesun na hotel
	11:30	oběd
	13:30	přesun na zimní stadion
	14:10	warm-up
	<b>15:00 - 17:00</b>	<b>led s USA</b>

	17:45	přesun na hotel
	18:30	večeře
	22:00	večerka
<b>Sobota</b>	6:30	budíček
<b>30.09.2023</b>	7:00	snídaně
	7:30	přesun na zimní stadion
	8:10	warm-up
	<b>9:00 - 10:30</b>	<b>led</b>
	11:15	přesun na hotel
	12:00	oběd
	16:00	stretching
	18:00	večeře
	19:00	meeting
	22:00	večerka
<b>Neděle</b>	7:30	budíček
<b>01.10.2023</b>	8:00	snídaně
	9:30	přesun na zimní stadion
	10:10	warm up
	<b>11:00 - 12:15</b>	<b>led</b>
	13:00	přesun na hotel
	13:30	oběd
	17:00	stretching
	18:30	večeře
	19:30	meeting
	22:00	večerka
<b>Pondělí</b>	8:00	budíček
<b>02.10.2023</b>	8:30	snídaně
	10:00	stretching
	11:00	meeting
	13:30	oběd
	15:30	přesun na zimní stadion
	<b>18:00</b>	<b>utkání vs. Kanada</b>
	20:30	přesun na hotel
	21:00	večeře
	22:00	večerka
<b>Úterý</b>	8:00	budíček
<b>03.10.2023</b>	8:30	snídaně
	9:15	přesun na zimní stadion
	10:00	warm up
	<b>10:45 - 11:15</b>	<b>rozbruslení</b>

	12:00	přesun na hotel
	13:30	oběd
	15:30	přesun na zimní stadion
	<b>18:00</b>	<b>utkáání IPH</b>
	20:30	přesun na hotel
	21:00	večeře
	22:00	večerka
<b>Středa</b>	7:30	budíček
<b>04.10.2023</b>	8:00	snídaně
	9:30	přesun na zimní stadion
	10:10	warm up
	<b>11:00 - 12:15</b>	<b>led</b>
	13:00	přesun na hotel
	13:30	oběd
	17:00	stretching
	18:30	večeře
	19:30	meeting
	22:00	večerka
<b>Čtvrtek</b>	8:00	budíček
<b>05.10.2023</b>	8:30	snídaně
	9:15	přesun na zimní stadion
	10:00	warm up
	<b>10:45 - 11:15</b>	<b>rozbruslení</b>
	12:00	přesun na hotel
	13:30	oběd
	15:30	přesun na zimní stadion
	<b>18:00</b>	<b>utkáání vs. USA</b>
	20:30	přesun na hotel
	21:00	večeře
	22:00	večerka

**Utkání play-off - program dle umístění v základní skupině**