



Program reprezentace ČR 16 ženy
Turnaj OH nadějí visegrádkých národů
Hodonín
11. - 15.12.2023



Datum	Čas	Činnost
11.12.2023	9:30	sraz
Pondělí	10:00 - 10:30	rozcvička
	11:00 - 12:30	led
	12:45 - 13:15	výklus, protažení
	13:45	oběd
	16:00 - 17:00	suchá
	18:00	meeting
	19:30	večeře
12.12.2023	9:30	snídaně
Úterý	11:15 - 12:15	suchá
	12:45 - 13:45	led
	14:00 - 14:30	výklus, protažení
	15:00	oběd
	17:00 - 19:00	teambuildingová aktivita
	20:00	večeře
13.12.2023	8:00	snídaně
Středa	9:00 - 9:30	suchá
	10:00 - 10:45	led
	11:15 - 11:45	výklus, protažení
	12:15	oběd
	15:00 - 15:30	svačina + předzápasový meeting
	16:00 - 16:30	rozcvička
	16:50	rozbruslení
	17:30	utkáni vs. Maďarsko U18
	20:00 - 20:30	výklus, protažení
	21:00	večeře
14.12.2023	8:00	snídaně
Čtvrtek	9:00 - 9:30	suchá
	11:00 - 11:45	led
	12:15 - 12:45	výklus, protažení
	13:15	oběd
	15:00 - 15:30	svačina + předzápasový meeting
	16:00 - 16:30	rozcvička
	16:50	rozbruslení
	17:30	utkáni vs. Polsko U18
	20:00 - 20:30	výklus, protažení
	21:00	večeře
15.12.2023	7:00	snídaně
Pátek	8:00 - 8:30	suchá
	9:00 - 9:45	led
	10:15 - 10:45	výklus, protažení
	11:15	oběd

12:00 - 12:15	předzápasový meeting
12:45 - 13:15	rozcvička
13:50	rozbruslení
14:30	utkání vs. Slovensko U18
17:00 - 17:30	výklus, protažení
18:00	večeře