



Program reprezentace ČR A ženy  
Přípravný kemp II.  
Příbram  
3. - 6.8.2020



Datum	Čas	Akce
<b>03.08.2020</b>	12:00	zimní stadion Příbram
<b>Pondělí</b>	12:15 - 12:45	oběd
	14:00 - 14:20	video I
	14:30/16:00	sraz v kabině
	14:40 - 15:10	warm-up I
	<b>15:30 - 16:45</b>	<b>trénink led (skupina I)</b>
	16:10 - 16:40	warm-up II
	<b>17:00 - 18:15</b>	<b>trénink led (skupina II)</b>
	17:00 - 17:30	cool down I
	18:30 - 19:00	cool down II
	17:45/18:45	večeře
	20:30	yoga
	21:00	pozdní svačina
<b>04.08.2020</b>		budíček
<b>Úterý</b>	7:00	yoga (zrcadlový sál)
	7:20	snídaně
	8:00	sraz hráček v kabině
	8:20 - 8:40	warm-up I
	<b>9:00 - 10:15</b>	<b>trénink led (skupina I)</b>
	9:50 - 10:10	warm-up II
	<b>10:30 - 11:45</b>	<b>trénink led (skupina II)</b>
	10:25 - 10:50	strength (skupina I)
	12:00 - 12:25	strength (skupina II)
	11:45	oběd I
	13:15	oběd II
		osobní volno
	<b>16:00 - 16:20</b>	video
	16:40 - 17:10	warm-up
	<b>17:30 - 19:00</b>	<b>trénink led (utkáni)</b>
		výklus + strečink individuálně
	20:00	večeře

**05.08.2020**

**Středa**

7:00	budíček
7:20	yoga (zrcadlový sál)
8:00	snídaně
8:20 - 8:40	sraz hráček v kabině
<b>9:00 - 10:15</b>	warm-up I
9:50 - 10:10	<b>trénink led (skupina I)</b>
<b>10:30 - 11:45</b>	warm-up II
10:25 - 10:50	<b>trénink led (skupina II)</b>
12:00 - 12:25	strength (skupina I)
11:45	strength (skupina II)
13:15	oběd I
	oběd II
	osobní volno
<b>16:00 - 16:20</b>	video
16:40 - 17:10	warm-up
<b>17:30 - 19:00</b>	<b>trénink led (utkáni)</b>
	výklus + strečink individuálně
20:00	večeře

**06.08.2020**

**Čtvrtek**

7:30	budíček
8:00	snídaně
8:20 - 8:40	sraz hráček v kabině
<b>9:00 - 10:15</b>	warm-up I
9:50 - 10:10	<b>trénink led (skupina I)</b>
<b>10:30 - 11:45</b>	warm-up II
11:15	<b>trénink led (skupina II)</b>
12:00	oběd I
12:45	check-out
	oběd II
	osobní volno
<b>14:45</b>	sraz v kabině
14:50 - 15:30	suchá příprava (celý tým)
<b>15:45 - 17:15</b>	<b>trénink led</b>
	výklus individuálně
17:45	balíček na cestu
	konec akce