



Program reprezentace ČR A ženy  
Přípravný kemp  
Říčany  
28. - 30.1.2021



Datum	Čas	Činnost
<b>Čtvrtek</b> <b>28.01.2021</b>	15:45	sraz v kabině
	16:10 - 16:40	rozcvičení v tělocvičně
	<b>17:00 - 18:00</b>	<b>trénink led</b>
	18:05 - 18:35	výklus, protažení
	19:00	check-in hotel Oáza
	19:15	večeře
<b>Pátek</b> <b>29.01.2021</b>	8:00	snídaně
	8:45	sraz v kabině
	8:55 - 9:25	rozcvičení v tělocvičně
	<b>9:45 - 11:15</b>	<b>trénink led</b>
	11:20 - 11:50	výklus, protažení
	12:30	oběd
	15:30	sraz v kabině
	15:45 - 16:15	rozcvičení v tělocvičně
	<b>16:35 - 17:50</b>	<b>trénink led</b>
	17:55 - 18:25	výklus, protažení
19:15	večeře	
21:15	svačina	
<b>Sobota</b> <b>30.01.2021</b>	8:30	snídaně
	9:15 - 9:30	check-out
	9:45	sraz v kabině
	9:55 - 10:25	rozcvičení v tělocvičně
	<b>10:45 - 12:15</b>	<b>trénink led</b>
	12:20 - 12:50	výklus, protažení
	13:00	balíček na cestu ukončení akce