



Program reprezentace ČR 16 ženy
Přípravný kemp
Benešov
27. - 30.8.2021



Datum	Čas	Aktivita
27.08.2021	13:00	sraz
Pátek	14:45 - 15:25	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	15:40 - 17:10	trénink na ledě protažení, výklus, strečink
	18:30	večeře
	22:00	večerka
28.08.2021 Sobota	8:00	snídaně
	8:45 - 9:25	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	9:40 - 11:10	trénink na ledě protažení, výklus, strečink
	12:00	oběd
	14:15 - 14:55	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	15:10 - 16:40	trénink na ledě protažení, výklus, strečink
	18:15	večeře
22:00	večerka	
29.08.2021 Neděle	8:00	snídaně
	8:45 - 9:25	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	9:40 - 11:10	trénink na ledě protažení, výklus, strečink
	12:00	oběd
	14:45 - 15:25	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	15:40 - 17:10	trénink na ledě protažení, výklus, strečink
	18:30	večeře
22:00	večerka	
30.08.2021 Pondělí	7:30	snídaně
	8:30 - 8:50	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	9:10 - 11:20	trénink na ledě protažení, výklus, strečink
	12:00	oběd
	14:00 - 14:45	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	15:00 - 16:10	trénink na ledě protažení, výklus, strečink
	17:15	balíček na cestu ukočení akce