



Program reprezentace ČR 16 ženy  
Přípravný kemp + Turnaj OH nadějí  
Nový Jičín + Katowice  
14. - 19.12. 2021



Datum	Čas	Aktivita
14.12.2021	14:30	sraz na ZS v Novém Jičíně
Úterý	15:45 - 16:20	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	16:45 - 18:15	<b>led</b> protažení, výklus, strečink
	19:30	večeře
	22:00	večerka
15.12.2021	8:00	snídaně
Středa	9:45 - 10:25	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	10:45 - 12:15	<b>led</b> protažení, výklus, strečink
	13:00	oběd
	14:00	zpracování mimo led
	14:40 - 15:15	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	15:30 - 17:00	<b>led</b> protažení, výklus, strečink
	18:15	večeře
	22:00	večerka
16.12.2021	8:00	snídaně
Čtvrtek	9:30	Odjezd do Katowic
	12:00	oběd
	14:15	zpracování mimo led
	15:00 - 15:40	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	16:00 - 17:15	<b>led</b> protažení, výklus, strečink
	19:00	večeře
	22:00	večerka
17.12.2021	7:00	snídaně
Pátek	8:15 - 8:45	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	9:00 - 9:45	<b>led</b> protažení, výklus, strečink
	12:00	oběd
	14:30 - 15:00	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	15:30	<b>utkání vs. Maďarsko</b> protažení, výklus, strečink
	19:00	večeře
	22:00	večerka
18.12.2021	7:00	snídaně
Sobota	8:15 - 8:45	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	9:00 - 9:45	<b>led</b>

	12:00	protážení, výklus, strečink
	14:30 - 15:00	oběd
	<b>15:30</b>	rozcvičení na suchu / tělocvičně
		<b>utkáni vs. Slovensko</b>
	19:00	protážení, výklus, strečink
	22:00	večeře
		večerka
<b>19.12.2021</b>	8:00	snídaně
<b>Neděle</b>	9:15 - 9:45	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	<b>10:00 - 10:45</b>	<b>led</b>
		protážení, výklus, strečink
	12:00	oběd
	14:30 - 15:00	rozcvičení na suchu / tělocvičně
	<b>15:30</b>	<b>utkáni vs. Polsko</b>
		protážení, výklus, strečink
		Balíček na cestu
		Odjezd zpět do Nového Jičína