



Program ČR A ženy
Přípravný kemp před OH
Praha
24. - 27.01. 2022



Datum	Čas	Aktivita
24.01.2021	10:00	sraz v O2 areně
Pondělí		
	10:30 - 12:00	týmové porady (zdravotní prohlídka, video, fasování...)
	10:30	PCR test
	12:30	oběd
	13:00	check-in
	15:00	sraz v kabině rozcvičení
	16:00 - 17:30	trénink led výklus, protažení
	19:00	večeře
	21:00	svačina
25.01.2022	6:15	snídaně
Úterý	7:00	sraz v kabině rozcvičení
	8:00 - 9:30	trénink led výklus, protažení
	10:30	PCR test
	10:45	oběd
	12:45	svačina
	13:10	porada
	13:30	sraz v kabině rozcvičení
	14:30 - 16:00	trénink led výklus, protažení
	17:15	večeře
	20:00	večerní svačina
26.01.2022	7:15	snídaně
Středa	8:00	sraz v kabině rozcvičení
	9:00 - 10:30	trénink led výklus, protažení
	11:45	oběd
	14:00	video porada
	15:00	sraz v kabině rozcvičení
	16:00 - 17:30	trénink led výklus, protažení
	18:30	večeře
	20:30	svačina
27.01.2022	6:30	snídaně
Čtvrtek	7:00	sraz v kabině rozcvičení
	8:00 - 9:00	trénink led protážení, výklus
	10:00	PCR test
	10:30	oběd
	13:30	sraz v kabině balení věcí
	14:00	přistavení nákladáku
	15:00	svačina
	16:00	odjezd autobusem na letiště

19:50

odlet letiště Praha - Ruzyně T1
let do Pekingu

28.01.2022 TBD
Pátek

cca 13:00

přilet Peking

17:45 - 19:00

led Wukeson - competition ice rink