





Program Český ženský národní tým
kemp před MS
Liberec
02.-09.08.2021



Datum	Čas	Aktivita
02.08.2021	13:30	sraz
Pondělí		zahájení akce
		svačina v kabině
	14:45 - 15:30	rozcvičení (tělocvična)
	15:45 - 16:00	trénink brankařky
	16:00 - 17:30	trénink led
	17:45 - 18:15	výklus, protažení
	19:00	check-in
	19:00	večeře
	21:15	svačina
03.08.2021	8:15	snídaně
Úterý	8:45	PCR test #1
	9:00 - 10:15	rozcvičení (tělocvična)
	10:45 - 11:45	team meeting
	12:00	oběd
	15:00	svačina
	15:15	video porada
	16:00	sraz v kabině
	16:00 - 16:30	rozcvičení
	16:45 - 17:00	trénink brankařek
	17:00 - 18:30	trénink led
	18:45 - 19:15	výklus, protažení
	20:00	večeře
04.08.2021	8:30	snídaně
Středa	9:30	sraz v kabině
	9:45 - 10:15	rozcvičení
	10:30 - 11:15	trénink led
		výklus, protažení
	12:15	oběd
	15:30	svačina
	16:00	video porada
	18:45 - 19:15	rozcvičení
	19:30 - 21:30	trénink led
		výklus, protažení
	22:30	večeře
05.08.2021	8:15	snídaně
Čtvrtek	8:45	PCR test #2
	9:00 - 10:15	rozcvičení (tělocvična)
	10:45 - 11:45	team meeting
	12:00	oběd
	15:00	svačina

15:15	video porada
16:00	sraz v kabině
16:00 - 16:30	rozcvičení
16:45 - 17:00	trénink brankařek
17:00 - 18:30	trénink led
18:45 - 19:15	výklus, protažení
20:00	večeře

	Program Český ženský národní tým kemp před MS Liberec 02.-09.08.2021	
Datum	Čas	Aktivita

06.08.2021	8:30	snídaně
Pátek	11:00 - 11:45	rozcvičení
	12:00 - 14:00	trénink led
	15:15	oběd
	19:00	večeře
	21:30	svačina
07.08.2021	8:30	snídaně
Sobota	11:00 - 11:45	rozcvičení
	12:00 - 14:00	trénink led
		výklus, protažení
	15:15	oběd
	16:00	PCR test #3
	19:00	večeře
	21:30	svačina
08.08.2021	8:30 - 10:00	snídaně
Neděle	13:15	oběd
	14:00	video porada
	15:30 - 16:15	rozcvičení
	16:30 - 18:00	trénink
	19:00	večeře
	21:30	svačina
09.08.2021	8:00	snídaně
Pondělí		check-out
	9:00	sraz v kabině
	10:00 - 11:15	trénink led
	12:30	oběd
		balení
	15:00	balíček na cestu
	cca 17:00	odjezd směr Rozvadov

	20:00	Parkhotel Plzeň večeře
10.08.2021 Úterý	6:30 cca 7:00	snídaně odjezd do Mnichova na letiště balíček na cestu
	9:30	příjezd na letiště
	13:00	odlet do Calgary
02.09.2021 Čtvrtek	7:00	přílet z Calgary
	8:00	odjezd autobusem do Prahy
	12:00	příjezd ZS Slavia Praha - ukončení akce