



## Program reprezentace ČR 16 ženy

Přípravný kemp

Liberec

04. - 06.09. 2024



Datum	Čas	Činnost
<b>04.09.2024</b>	8:15	sraz
<b>Středa</b>	8:45 - 9:30	suchá (tělocvična)
	<b>10:00 - 11:00</b>	<b>led</b>
	11:15 - 11:45	výklus, protažení
	12:15	oběd
	15:30	svačina
	16:00 - 17:00	suchá (posilovna)
	<b>17:30 - 18:30</b>	<b>led</b>
	18:45 - 19:15	výklus, protažení
	19:45	večeře
	20:30	meeting
<b>05.09.2024</b>	7:45	snídaně
<b>Čtvrtek</b>	8:45 - 9:30	suchá (tělocvična)
	<b>10:00 - 11:00</b>	<b>led</b>
	11:15 - 11:45	výklus, protažení
	12:15	oběd
	15:30	svačina
	16:00 - 17:00	suchá (posilovna)
	<b>17:30 - 18:30</b>	<b>led</b>
	18:45 - 19:15	výklus, protažení
	19:45	večeře
<b>06.09.2024</b>	7:45	snídaně
<b>Pátek</b>	8:45 - 9:30	suchá (tělocvična)
	<b>10:00 - 11:00</b>	<b>led</b>
	11:15 - 11:45	výklus, protažení
	12:15	oběd
	15:30	svačina
	16:00	warm up
	16:45	rozbruslení
	<b>17:00 - 19:00</b>	<b>utkání vs. BT U14</b>
	19:15	výklus, protažení
	19:45	svačina do kabiny