



Program reprezentace ČR 16
Přípravný kemp + 2x SVK, SUI
3. - 9.11.2024
Kravaře, CZE



Datum	Čas	Činnost
3.11.2024	15:45	Sraz ZS Kravaře
Neděle	16:00	Check - In Kabina
	16:15	Meeting
	16:30	Check - In Hotel
	17:15	Warm up
	17:50	Meeting Practice
	17:00 - 19:00	Ice Practice
	19:15	Kompenzace, strečink, kolo, výklus
	20:00	Večeře / Dinner
	22:00	Večerka
4.11.2024	8:30	Snídaně / Breakfast
Pondělí	9:15	Warm up
	9:50	Meeting Practice
	10:00 - 11:30	Ice Practice
	11:45	Kompenzace, strečink, kolo, výklus
	12:30	Oběd / Lunch
	13:00 - 13:45	Odpočinek
	14:00	Svačina / Snack
	14:30	Warm up
	15:05	Meeting Practice
	15:15 - 16:45	Ice Practice
	17:00	Kompenzace, strečink, kolo, výklus
	17:30	Meeting Video
	18:00	Večeře / Dinner
	20:00	Večeře / 2nd Dinner
	22:00	Večerka
5.11.2024	8:30	Snídaně / Breakfast
Úterý	9:15	Warm up
	9:50	Meeting Practice
	10:00 - 11:00	Ice Practice
	11:15	Kompenzace, strečink, kolo, výklus
	12:00	Oběd / Lunch
	12:30 - 14:00	Odpočinek
	14:30	Meeting + svačina
	17:00	CZE - SVK
	po utkání	Kompenzace, strečink, kolo, výklus
	20:15	Večeře / Dinner
	22:00	Večerka

6.11.2024 Středa	8:30	Snídaně / Breakfast
	9:15	Warm up
	9:50	Meeting Practice
	10:00 - 10:45	Ice Practice
	11:00	Kompenzace, strečink, kolo, výklus
	12:00	Oběd / Lunch
	12:30-14:00	Odpočinek
	14:30	Meeting + svačina / Snack
	17:00	CZE - SVK
	po utkání	Kompenzace, strečink, kolo, výklus
	20:15	Večeře / Dinner
22:00	Večerka	
7.11.2024 Čtvrtek	8:30	Snídaně / Breakfast
	9:30	Workshop KB - workshop
	10:30	Svačina / Snack
	11:30	Warm up
	12:30	Ice Practice
	13:30	Kompenzace, strečink, kolo, výklus
	14:30	Oběd / Lunch
	15:30	Odpočinek
	16:30	Meeting video+ svačina / Snack
	17:30	Večeře / Dinner
	18:30	Večeře / 2nd Dinner
19:30	Večerka	
8.11.2024 Pátek	8:30	Snídaně / Breakfast
	9:15	Warm up
	9:50	Meeting Practice
	10:00 - 10:45	Ice Practice
	11:00	Kompenzace, strečink, kolo, výklus
	12:00	Oběd / Lunch
	12:30 - 14:00	Odpočinek
	14:30	Meeting + svačina / Snack
	17:00	CZE - SUI
	po utkání	Kompenzace, strečink, kolo, výklus
	20:15	Večeře / Dinner
22:00	Večerka	
9.11.2024 Sobota	8:30	Snídaně / Breakfast
	9:15	Warm up
	9:50	Meeting Practice
	10:45	Kompenzace, strečink, kolo, výklus
	11:30	Oběd / Lunch
	12:00 - 14:00	Odpočinek
	14:30	Meeting + svačina / Snack
	14:00	CZE - SUI
	po utkání	Kompenzace, strečink, kolo, výklus
	17:00	Ukončení akce