



Program reprezentace ČR 18 ženy
Přípravný kemp
Liberec
20. - 22.12. 2024



Datum	Čas	Akce
20.12. pátek	16:30	sraz na ZS
	17:00 - 17:45	warm up (tělocvična)
	18:15 - 19:30	led
	19:45 - 20:15	cool down (tělocvična) check in
	20:45 - 21:45	večeře
21.12. sobota	7:00 - 7:45	snídaně
	7:50	sraz v kabině
	8:00 - 9:00	suchá (posilovna)
	9:30 - 10:45	led
	11:00 - 11:30	cool down (tělocvična)
	11:45	oběd
	14:15	svačina
	14:40	sraz v kabině
	14:45 - 15:15	suchá (tělocvična)
	15:45 - 17:00	led
	17:15 - 17:45	cool down (tělocvična)
	18:00	praní
18:15	večeře	
20:30	svačina	
22.12. neděle	7:00 - 7:45	snídaně a check out
	7:50	sraz v kabině
	8:00 - 9:00	warm up (tělocvična)
	9:15 - 11:15	led
	11:45	oběd
	do 15:00	vyklizení kabiny konec akce