



Program reprezentace ČR 18 ženy  
Přípravný kemp  
České Budějovice (ZS Pouzar, Hotel Clarion)  
26. - 28.12.2024



Datum	Čas	Akce
<b>26.12.</b> čtvrtek	14:30	sraz na ZS
	15:00 - 16:00	suchá (tělocvična)
	<b>16:30 - 17:45</b>	<b>led</b>
	18:00 - 18:30	cool down (tělocvična)
	18:45	odjezd na hotel
	18:55	večeře (Clarion Hotel)
	21:00	svačina (Clarion Hotel)
<b>27.12.</b> pátek	6:30 - 7:30	snídaně
	7:30	odjezd na ZS Pouzar
	8:00 - 8:30	suchá (tělocvična)
	<b>9:00 - 10:00</b>	<b>led</b>
	10:15 - 10:45	cool down
	11:00	oběd (ZS Pouzar)
		procházka
	12:15 - 13:15	suchá (tělocvična)
	<b>13:45 - 14:45</b>	<b>led</b>
	15:00 - 15:30	cool down (tělocvična)
	15:40	odjezd na hotel
18:00	večeře	
21:00	svačina	
<b>28.12.</b> sobota	7:00 - 7:50	snídaně
	7:50	odjezd na ZS Pouzar
	8:15 - 9:00	warm up (tělocvična)
	<b>9:30 - 11:30</b>	<b>led</b>
	12:00	oběd (ZS Pouzar) konec akce