



Program reprezentace ČR 18 ženy  
Mistrovství světa 2025  
Vantaa, Finsko  
30.12. - 13.1.2025



Datum	Čas	Akce
<b>30.12.2024</b>	9:15	sraz na letišti Václava Havla (T2)
<b>Pondělí</b>	11:40 - 14:50	PRG - HEL
	15:00	odjezd na ZS (22 min) vybalení dodávky
	16:15 - 17:15	warm up (GYM)
	<b>17:45 - 19:15</b>	<b>led (RINK 2)</b>
	19:30 - 19:50	cool down
	20:10	odjezd na hotel (15 min)
	20:30	večeře
<b>31.12.2024</b>	8:00 - 9:30	snídaně
<b>Úterý</b>	10:00	off ice trénink
	12:00	oběd
	14:15	odjezd na ZS
	14:45 - 15:30	warm up
	<b>16:00 - 17:30</b>	<b>led (RINK 2)</b>
	17:45 - 18:10	cool down
	18:25	odjezd na hotel
	19:00	večeře
	21:00	svačina
<b>1.1.2025</b>	7:45 - 8:50	snídaně
<b>Středa</b>	8:50	odjezd na ZS
	9:30 - 10:00	warm up
	<b>10:30 - 11:00</b>	<b>pre game skate (RINK 1)</b>
	11:10 - 11:25	cool down
		balení věcí
	12:00	odjezd na hotel
	12:15	oběd
		odjezd na arénu Tikkurila (pouze RT)
		vybalení věcí
		odjezd na hotel
	14:00	pre-game meal
	14:30	meeting
	14:45	bus to the Tikkurila Areena
	15:10	stick handling
	15:20 - 15:50	warm up
	16:20	rozbruslení
	<b>17:00</b>	<b>USA - CZE</b>
		cool down
	20:00	odjezd na hotel
	20:15	večeře

<b>2.1.2025</b> <b>Čtvrtek</b>	8:00 - 10:00	snídaně	
	10:50	odjezd na ZS	
	11:15 - 12:15	warm up	
	<b>12:45 - 13:45</b>	<b>led (PRACTICE RINK)</b>	
	13:30 - 13:50	cool down	
	15:00	odjezd na hotel	
	15:10	oběd	
	18:30	meeting	
	19:00	večeře	
	21:00	svačina	
<b>3.1.2025</b> <b>Pátek</b>	8:00 - 9:00	snídaně	
	10:00	týmová aktivita	
	12:00	oběd	
	14:15	odjezd na ZS	
	15:15 - 15:45	warm up	
	15:30	IHF portraits	
	<b>16:15 - 17:15</b>	<b>team photo and led</b>	main arena
	17:30 - 17:50	cool down	
	18:10	odjezd na hotel	
	18:20	večeře	
19:00	meeting		
21:00	svačina		
<b>4.1.2025</b> <b>Sobota</b>	8:00 - 9:00	snídaně	
	9:15	odjezd na ZS	
	9:45 - 10:15	warm up	
	<b>10:45 - 11:15</b>	<b>led</b>	practice rink
	11:25 - 11:40	cool down	
	12:00	odjezd na hotel	
	12:10	oběd	
	14:15 - 14:35	svačina	
	14:35	meeting	
	14:50	odjezd na ZS	
	15:10 - 15:20	stick handling	
	15:20 - 15:50	warm up	
	16:20	rozbruslení	
	<b>17:00</b>	<b>CZE - SUI</b>	
	cool down		
20:15	odjezd na hotel		
20:30	večeře		
<b>5.1.2025</b> <b>Neděle</b>	7:00 - 8:25	snídaně	
	8:30	odjezd na arénu	
	9:00 - 9:30	warm up	
	<b>10:00 - 10:30</b>	<b>led</b>	practice rink
	10:45 - 11:05	cool down	
	11:25	odjezd na hotel	
	11:30	oběd	
	14:00 - 14:35	svačina	
	14:35	meeting	
	14:50	odjezd na arénu	
	15:10 - 15:20	stick handling	
	15:20 - 15:50	warm up	
16:20	rozbruslení		
<b>17:00</b>	<b>SVK - CZE</b>		
	cool down		

	20:15	odjezd na hotel	
	20:30	večeře	
<b>6.1.2025</b>	8:00 - 10:00	snídaně	
<b>Pondělí</b>	10:30 - 11:30	IIHF integrity workshop (jen hráčky)	
	12:30	oběd	
		meeting	
	16:00 - 16:30	svačina	
	16:30	odjezd na ZS	
	17:00 - 17:30	warm up	
	<b>18:00 - 18:45</b>	<b>led</b>	main arena
	19:00 - 19:20	cool down	
	19:40	odjezd na hotel	
	19:50	večeře	
	21:30	svačina	
<b>7.1.2025</b>	8:00 - 9:00	snídaně	
<b>Úterý</b>	10:45	odjezd na ZS	
	11:15 - 11:45	warm up	
	<b>12:15 - 12:45</b>	<b>led</b>	practice rink
	13:00 - 13:20	cool down	
	13:40	odjezd na hotel	
	14:00	oběd	
	17:00	svačina	
	17:45	meeting	
	18:00	odjezd na ZS	
	18:40 - 18:50	stick handling	
	18:50 - 19:20	warm up	
	19:50	rozbruslení	
	<b>20:30</b>	<b>CZE - CAN</b>	
		cool down	
	23:15	odjezd na hotel	
	23:20	večeře	
<b>8. - 12.1.2025</b>		<b>TBD</b>	
<b>13.1.2025</b>	17:35 - 18:50	HEL - PRG	
<b>Pondělí</b>			