



**ČESKÝ
HOKEJ**

Program reprezentace ČR 18

Přípravný kemp

Kravaře

18. - 23.06. 2023



Datum	Čas	Činnost
18.6.2023	13:30	sraz ZS Kravaře
Neděle	14:00	oběd
	15:30 - 16:00	skupina A tělocvična
	16:30 - 17:45	skupina A led
	17:00 - 17:30	skupina B tělocvična
	18:00 - 19:15	skupina B led
	20:00	večeře
	22:00	večerka
19.6.2023	7:30 - 8:00	snídaně
Pondělí	9:00 - 10:15	skupina B led
	10:45 - 11:30	skupina B posilovna
	9:00 - 9:45	skupina A posilovna
	10:30 - 11:45	skupina A led
	12:30	oběd
	15:30	svačina
	16:45 - 17:15	společná tělocvična
	17:45 - 19:15	společný led
	20:00	večeře
	22:00	večerka
20.6.2023	7:30 - 8:00	snídaně
Úterý	9:00 - 10:15	skupina A led
	10:45 - 11:30	skupina A posilovna
	9:00 - 9:45	skupina B posilovna
	10:30 - 11:45	skupina B led
	12:30	oběd
	15:30	svačina
	16:45 - 17:15	společná tělocvična
	17:45 - 19:15	společný led
	20:00	večeře
	22:00	večerka
21.6.2023	7:30 - 8:00	snídaně
Středa	9:00 - 10:15	skupina B led
	10:45 - 11:30	skupina B posilovna
	9:00 - 9:45	skupina A posilovna

	10:30 - 11:45	skupina A led
	12:30	oběd
	15:30	svačina
	16:45 - 17:15	společná tělocvična
	17:45 - 1915	společný led
	20:00	večeře
	22:00	večerka
22.6.2023	7:30 - 8:00	snídaně
Čtvrtek	9:00 - 10:15	skupina A led
	10:45 - 11:30	skupina A posilovna
	9:00 - 9:45	skupina B posilovna
	10:30 - 11:45	skupina B led
	12:30	oběd
	15:30	svačina
	16:45 - 17:15	společná tělocvična
	17:45 - 1915	společný led
	20:00	večeře
	22:00	večerka
23.6.2023	7:30	snídaně
Pátek	8:00 - 8:30	zapracování
	9:00 - 10:30	společný led
	11:15	oběd
		ukončení kempu po obědě