



Program reprezentace ČR 16
Přípravný kemp
Plzeň
19. - 22.08. 2023



Datum	Čas	Činnost
19.08.2023	13:00	sraz
Sobota	13:15	porada s kustodem v kabině
	13:30 - 14:30	sucho - testy
	14:30	porada v kabině + svačina v kabině
	15:30 - 17:45	led brankáři 30' + skills
	18:00	výklus + protažení
	19:00	check in Sporthotel na ZS
	19:30	večeře
	21:30	II. večeře
	22:00	večerka
	20.08.2023	7:00
Neděle	7:20 - 7:40	meeting
	7:50 - 8:15	zapracování
	8:45 - 9:45	led Skupina White
	10:00-11:00	led Skupina Red
	11:15-11:40	výklus + protažení
	12:00	oběd
	13:45	meeting
	14:15-14:30	svačina
	14:45	zapracování
	15:30 - 18:00	led společně brankáři 15"
	18:15-18:45	výklus + protažení
	19:00	večeře
	21:30	II. večeře
22:00	večerka	
21.08.2023	7:00	snídaně
Pondělí	7:20 - 7:40	meeting
	7:50 - 8:15	zapracování
	8:45 - 9:45	led Skupina White
	10:00-11:00	led Skupina Red
	11:15-11:40	výklus + protažení
	12:00	oběd
	13:45	meeting
	14:15-14:30	svačina
	14:45	zapracování
	15:30 - 18:00	led společně brankáři 15"
	18:15	výklus Krkavec
	19:00	večeře - gril
	21:30	II. večeře
22:00	večerka	
22.08.2023	7:00	snídaně
Úterý	7:20 - 7:40	meeting
	7:50 - 8:10	zapracování brankáři 15"
	8:30 - 9:45	led Skupina White brankáři 15"
	10:00-11:15	led Skupina Red
	11:00-11:30	výklus + protažení
	12:00	oběd
	13:00	balení věcí balíček na cestu
	14:00	odjezd do Salzburgu
	19:00	večeře
	20:00	ubytování- check in
	22:00	večerka



Program reprezentace ČR 16

Turnaj 4 týmů
Salzburg
23. - 27.8.2023
Tým Red



Datum	Čas	Činnost
23.08.2023	7:00	snídaně
Středa	8:15	meeting-video
	9:15	zapracování
	10:15-11:15	led
	10:15	výklus + protažení
	13:00	oběd
	15:30	svačina (pěšky do akademie)
	16:00	meeting
	16:30	zapracování
	17:20	warm up
	18:00-20:15	utkáni CZE Red - RBS 2007
	po utkání	výklus + protažení
	20:45	večeře
	22:00	večerka
24.08.2023	7:00	snídaně
Čtvrtek	8:00	zapracování
	9:00-10:00	led
	10:15	protazeni
	10:30	meeting-video
	11:30	oběd
	13:00	meeting
	13:20	svačina v kabině
	13:3+P35:P420:00	zapracování
	14:20	warm up
	15:00 - 17:15	utkáni CZE Red - RBS 2008
	po utkání	výklus + protažení
	18:00	večeře
	21:30	II. večeře
	22:00	večerka
25.08.2023	7:00	snídaně
Pátek	8:00	zapracování
	9:00-10:15	led Skupina Red
	10:30	výklus + protažení
	11:15	meeting-video
	13:00	oběd
	15:30	svačina
	16:00	odpolední program
	19:30	večeře
	21:30	II. večeře
	22:00	večerka

26.08.2023	7:00	snídaně
Sobota	8:00	zapracování
	9:00-10:00	led
	10:15	výklus+protažení
	10:30	meeting-video
	11:30	oběd
	13:00	meeting
	13:20	svačina v kabině
	13:30	zapracování
	14:20	warm up
	15:00 - 17:15	utkáni CZE Red - RBS 2007
	po utkání	výklus + protažení
	19:00	večeře
	22:00	II. večeře
	22:30	večerka
27.08.2023	8:00	snídaně
Neděle	9:00	meeting-video
		sledování utkání CZE White
	11:00	svačina v kabině
	11:30	zapracování
	12:20	warm up
	13:00-15:15	utkáni CZE Red - RBS 2008
	po utkání	výklus + protažení
	16:00	oběd
	16:30	odjezd směr Plzeň
	16:30	balíček na cestu
	22:00	konec akce na ZS v Plzni + balíček na cestu



Program reprezentace ČR 16

Turnaj 4 týmů

Salzburg

23. - 27.8.2023

Tým White



Datum	Čas	Činnost
23.08.2023	7:00	snídaně
Středa	8:00	zapracování
	9:00-10:00	led
	10:15	protážení
	10:30	meeting-video
	11:30	oběd
	13:00	meeting
	13:20	svačina v kabině
	13:30	zapracování
	14:20	warm up
	15:00 - 17:15	utkáni CZE White - RBS 2008
	po utkání	výklus + protážení
	18:00	večeře
	21:30	II. večeře
	22:00	večerka
24.08.2023	7:00	snídaně
Čtvrtek	8:15	meeting-video
	9:15	zapracování
	10:15-11:15	led
		výklus + protážení
	13:00	oběd
	15:30	svačina (pěšky do akademie)
	16:00	meeting
	16:30	zapracování
	17:20	warm up
	18:00-20:15	utkáni CZE White - RBS 2007
	po utkání	výklus + protážení
	20:45	večeře
	22:30	večerka
25.08.2023	8:00	snídaně
Pátek	8:45	meeting-video
	9:30	zapracování
	10:30-11:45	led Skupina White
	12:00	výklus + protážení
	13:00	oběd
	15:30	svačina
	16:00	odpolední program
	19:30	večeře
	21:30	II. večeře
	22:00	večerka
26.08.2023	7:00	snídaně
Sobota	8:15	meeting-video
	9:15	zapracování
	10:15-11:15	led

		výklus + protažení
	13:00	oběd
	15:30	svačina (pěšky do akademie)
	16:00	meeting
	16:30	zapracování
	17:20	warm up
	18:00-20:15	utkáání CZE White - RBS 2008
	po utkání	výklus + protažení
	20:45	večeře
	22:30	večerka
27.08.2023		
Neděle		
	7:00	snídaně
	8:00	meeting-video
	8:30	zapracování
	9:20	warm up
	10:00-12:15	utkáání CZE White - RBS 2007
	po utkání	výklus + protažení
	13:00	oběd
		sledování utkání CZE Red
	16:30	odjezd směr Plzeň
	16:30	balíček na cestu
	22:00	konec akce na ZS v Plzni + balíček na cestu