



Program reprezentace ČR 16
Kemp + 2x CZE - EC Red Bull Salzburg
Salzburg (AUT)
8. - 11.10. 2023



Datum	Čas	Činnost
08.10.2023	9:00	Sraz na ZS Eden
Neděle	10:00	odjezd do Salzburgu
	16:30	warm up
	17:30-19:00	led výklus + protažení
	20:00	večeře
	22:00	večerka
09.10.2023	8:00	snídaně
Pondělí	9:00	meeting-video
	10:00-11:00	off-ice tělocvična
	12:00	oběd
	12:30-14:00	odpočinek
	14:10	warm up
	15:00-17:00	led výklus + protažení,
	18:00	večeře
	20:45	II. večeře
	22:00	večerka
10.10.2023	8:00	snídaně
Úterý	8:45	meeting-video
	9:15	zapracování
	10:15-11:15	led výklus + protažení
	12:30	oběd
	15:00	meeting (svačina)
	15:30	rozcvičení
	16:20	warm up
	17:00-19:15	utkáni vs. EC Red Bull Salzburg U17
	po utkání	výklus + protažení
	20:00	večeře
	22:00	večerka
11.10.2023	7:30	snídaně
Středa	8:00	meeting-video
	8:20	zapracování
	9:15-10:00	led
	11:30	oběd
	13:30	meeting
	14:00	rozcvičení
	14:50	warm up

15:30-17:45

po utkání

18:30

23:55

utkání vs. EC Red Bull Salzburg U17

výklus + protažení

večeře

odjezd

konec akce na ZS Eden