



**ČESKÝ
HOKEJ**

**Program reprezentace ČR 16
Kemp+ 2x CZE-SVK,CZE-SUI
Kravaře
05. - 11.11. 2023**



Datum	Čas	Činnost
05.11.2023	13:30	sraz zimní stadion
Neděle	14:00	check-In Hotel
	14:30	meeting s kustodem v kabině
	15:00-16:00	sucho - testy
	16:15	meeting v kabině + svačina v kabině
	17:00 - 19:00	led
	19:15	výklus + protažení
	20:00	večeře
	21:30	II. večeře
	22:00	večerka
06.11.2023	8:00	snídaně
Pondělí	8:30	meeting-video
	9:10	zpracování
	10:00-11:30	led
	11:45	výklus+protažení
	12:30	oběd
	14:10	meeting-video
	14:30	zpracování
	15:15-16.45	led
	17:00	výklus + protažení,
	18:00	večeře
	21:00	II. večeře
	22:00	večerka
07.11.2023	8:30	snídaně
Úterý	9:30	meeting-video
	10:00	zpracování
	11:00-12:00	led
	12:15	výklus + protažení
	13:30	oběd
	17:10	meeting
	17:40	rozcvičení
	18:30	warm up
	19:10	utkání vs. Slovensko
	po utkání	výklus + protažení
	21:30 (22:00)	večeře
		večerka
08.11.2023	8:30	snídaně
Středa	9:30	meeting-video
	10:00	zpracování

	11:00-11:45	led	
	12:00	výklus + protažení	
	12:30	oběd	
	15:00	meeting	svačina
	15:30	rozcvičení	
	16:20	warm up	
	17:00	utkáni vs. Slovensko	
	po utkání	výklus + protažení	
	20:00 (20:30)	večeře	
	21:30	II. večeře	
	22:00	večerka	
09.11.2023	9:00	snídaně	
Čtvrtek	10:00	meeting-video	
	11:00	zpracování	
	12:00-13:30	led	
	13:45	výklus + protažení	
	14:30	oběd	
	17:00	sledování utkání SVK - SUI	
	19:30	večeře	
	21:30	II. večeře	
	22::00	večerka	
10.11.2023	8:30	snídaně	
Pátek	9:30	meeting-video	
	10:00	zpracování	
	11:00-11:45	led	
	12:00	výklus + protažení	
	12:30	oběd	
	15:00	meeting	svačina
	15:30	rozcvičení	
	16:20	warm up	
	17:00	utkáni vs. Švýcarsko	
	po utkání	výklus + protažení	
	20:00 (20:30)	večeře	
	21:30	II. večeře	
	22:00	večerka	
11.11.2023	8:30	snídaně	
Sobota	9:30	tělocvična	
	10:15	meeting	
	11:00	lehký oběd	
	12:30	rozcvičení	
	13:20	warm up	
	14:00	utkáni vs. Švýcarsko	
	po utkání	výklus + protažení	
	16:30	ukončení akce	