



Program reprezentací žen ČR  
Společný přípravný kemp  
Telč  
2. - 5.8. 2018

Datum	Čas	Činnost
<b>02.08.2018</b>	10:00	sraz na ZS
<b>Čtvrtek</b>	10:30	zahájení akce, svačina v kabině
	12:30 - 13:30	suchá příprava
	<b>13:30 - 14:30</b>	<b>led</b>
	15:00	přesun na hotel
	15:15	oběd
		ubytování
	18:45	sraz v kabině
	19:00 - 19:30	suchá příprava
	<b>20:00 - 21:15</b>	<b>led</b>
		výklus
	21:45	večeře
	22:15	večerka
<b>03.08.2018</b>	8:00	budíček (brankaři 7:15)
<b>Pátek</b>	8:15	snídaně (brankaři 7:30)
	9:15	sraz hráček v kabině
	9:45 - 10:45	suchá příprava
	<b>9:30 - 10:00</b>	<b>led brankaři (speciální trénink)</b>
	<b>11:30 - 12:45</b>	<b>led</b>
		výklus
	13:45	oběd
	14:15 - 15:30	polední klid
	15:45	svačina
	16:30	sraz hráček v kabině
	17:00 - 18:00	suchá příprava
	<b>18:30 - 19:45</b>	<b>led</b>
		výklus
	20:45	večeře
	22:00	večerka

<b>04.08.2018</b>	8:00	budíček
<b>Sobota</b>	8:15	snídaně
	9:00	sraz hráček v kabině
	9:45 - 10:45	suchá příprava
	<b>11:15 - 12:45</b>	<b>led</b>
		výklus
	13:45	oběd
	14:15 - 15:30	polední klid
	15:45	svačina
	16:45	sraz hráček v kabině
	17:15 - 18:15	suchá příprava
	<b>18:45 - 20:00</b>	<b>led</b>
	20:15 - 20:45	suchá příprava + strečink
		výklus
	21:30	večeře
	22:00	večerka
<b>05.08.2018</b>	8:15	budíček (brankaři 7:15)
<b>Neděle</b>	8:30	snídaně (brankaři 7:30)
		odhlášení z hotelu ?
	9:15	sraz hráček v kabině
	<b>9:30 - 9:45</b>	<b>speciální trénink 3 brankařů</b>
	9:45 - 10:45	suchá příprava (brankaři 8:30-9:00)
	<b>11:00 - 11:15</b>	<b>speciální trénink 3 brankařů</b>
	<b>11:15 - 12:15</b>	<b>led</b>
		výklus
	13:00	oběd na ZS ???
	14:00	sraz v kabině + svačina
	14:20 - 14:35	porada
	14:40 - 15:00	rozcvičení - předzápasové
	15:00 - 15:20	oblékání
	15:20 - 15:30	rozbruslení
	<b>15:30 - 18:00</b>	<b>utkání 3 x 25' - každý brankař 25', 4 útoky + 3 obrany</b>
	19:00	balíček na cestu + ukončení akce