



Program reprezentace ČR 16 ženy
Přípravný kemp
Milevsko
4. - 6.1.2019



Datum	Čas	Činnost
04.01.2019	15:30	sraz na ZS - zahájení akce
Pátek		výdej výstroje
	16:30 - 17:15	sucho - tělocvična
	17:45 - 19:00	led
	19:15 - 19:45	výklus + protažení
	20:30	večeře
	21:00	porada
	22:00	večerka
05.01.2019	8:00	budíček
Sobota	8:15	snídaně
	9:00	sraz v kabině
	9:15 - 10:00	sucho - tělocvična
	10:30 - 11:30	led
	11:45 - 12:15	výklus + protažení
	12:45	oběd
		polední klid
	15:30	svačina
	16:00	sraz v kabině
	16:15 - 17:45	testy - tělocvična
	18:15 - 19:30	led
	19:45 - 20:15	výklus + protažení
	20:45	večeře
	21:15	porada
	22:00	večerka
06.01.2019	8:00	budíček
Neděle	8:15	snídaně
	9:00	sraz v kabině
	9:15 - 9:45	sucho
	10:15 - 11:15	led
	11:30 - 12:00	výklus + protažení
	12:30	oběd
		polední klid
	13:45	sraz v kabině
	14:00 - 14:45	sucho - tělocvična
	15:15 - 16:30	led
		hodnocení akce
		balíček na cestu
	cca 17:00h	ukončení akce