



Program reprezentace ČR Para
Přípravný kemp k MS
Nymburk
7. - 9.1. 2019



Datum	Čas	Činnost
Pondělí	11:00	SRAZ na ZS v Nymburku
7.1.2019	12:00 - 13:00	trénink na ledě
	13:45	oběd
	15:30 - 16:30	fitness
	18:00	večeře
	20:15 - 21:30	trénink na ledě
	22:00	večerka
Úterý	7:00	budíček
08.01.2019	7:30 - 8:00	bazén
	8:30	snídaně
	9:00 - 10:00	meeting
	11:00 - 12:00	trénink na ledě
	13:00	oběd
	16:30 - 17:30	fitness
	18:00	večeře
	20:15 - 21:30	trénink na ledě
	22:00	večerka
Středa	7:00	budíček
09.01.2019	7:30 - 8:00	bazén
	8:00 - 8:30	snídaně
	9:15 - 9:45	warm up
	10:00 - 11:00	trénink na ledě
	12:00	oběd a ukončení akce