



Program brankáři U18 - U20

Přípravný kemp

Praha

13.- 15.6.2025

Datum	Čas	Činnost
13.6.2025	11:00	Sraz zimní stadion
Pátek		Meeting s kustodem v kabině
	11:30 - 12:00	Rozcvičení - hřiště/tělocvična
	12:10	Meeting v kabině
	12:45 - 13:45	Led
	14:30	Oběd
	15:15	Video+teorie (cca 30 minut)
	16:45 - 17:45	Suchá - tělocvična
	17:50	Meeting v kabině + svačina od kustoda v kabině
	18:30 - 19:30	Led
	19:40	Protážení (fyzio) - žíněnky
	20:15	Večeře
	22:30	Večerka
14.6.2025	8:45	Snídaně
Sobota	9:45 - 10:45	Suchá - tělocvična
	10:50	Meeting v kabině
	11:30 - 12:45	Led
	13:30	Oběd
	14:15	Polední klid
	15:45 - 16:45	Suchá
	16:50	Meeting v kabině + svačina od kustoda v kabině
	17:30 - 18:45	Led
	18:55	Protážení (fyzio) - žíněnky
	19:45	Večeře
	20:30	Video+teorie (cca 30 minut)
	21:30	II. večeře
	22:30	Večerka
15.6.2025	8:45	Snídaně
Neděle	9:45 - 10:45	Suchá - tělocvična
	10:50	Meeting v kabině
	11:30 - 12:30	Led
	13:30	Oběd
	14:30	Video+teorie (cca 30 minut)
	15:45 - 16:45	Led
	16:55	Protážení (fyzio) - žíněnky
	17:30	Ukončení akce