ČESKÝ HOKEJ

Program reprezentace ČR 18 ženy a ČR 16 ženy

Letní přípravný kemp

Liberec

10. - 14.8.2026

U18 U16

Datum	Čas	Akce
10.08.2026	14:00	sraz na ZS
Pondělí	14:05	přivítání hráček
	14:10 - 15:00	individuální check-in na hotelu U18
	14:30 - 15:00	rozcvička U16
	15:30 - 16:30	**led U16**
	16:45 - 17:30	suchá U16
	18:00	večeře U16
		individuální check-in na hotelu U16
	15:30 - 16:30	suchá U18
	17:00 - 18:00	**led U18**
	18:15 - 18:45	výklus, protažení U18
	19:15	večeře U18
	21:30	svačina
	22:00	večerka
11.08.2026	7:00 - 9:00	snídaně
Úterý	8:15	sraz v kabině U18
	8:30 - 9:00	rozcvička U18
	9:30 - 10:30	**led U18**
	10:45 - 11:45	suchá U18
	12:15	oběd U18
	9:15	sraz v kabině U16
	9:30 - 10:30	suchá U16
	11:00 - 12:00	**led U16**
	12:15 - 12:45	výklus, protažení U16
	13:15	oběd U16
	14:45	sraz v kabině U18
	15:00 - 15:30	rozcvička U18
	16:00 - 17:00	**led U18**
	17:15 - 17:45	výklus, protažení U18
		odchod na hotel - individuálně
	18:15	večeře U18
	16:00	sraz v kabině U16
	16:15 - 16:45	rozcvička U16
	17:15 - 18:15	**led U16**
	18:30 - 19:00	výklus, protažení
	19:30	večeře U16
	21:30	svačina
	22:00	večerka
12.08.2026	7:00 - 9:00	snídaně
Středa	8:15	sraz v kabině U16
	8:30 - 9:00	rozcvička U16
	9:30 - 10:30	**led U16**
	10:45 - 11:45	suchá U16
	12:15	oběd U16
	9:15	sraz v kabině U18
	9:30 - 10:30	suchá U18

	11:00 - 12:00	**led U18**
	12:15 - 12:45	výklus, protažení U18
	13:15	oběd U18
	14:15	sraz v kabině U16
	14:30 - 15:00	rozcvička U16
	15:30 - 16:30	**led U16**
	16:45 - 17:15	výklus, protažení U16
	17:45	večeře U16
	15:45	sraz v kabině U18
	16:00 - 16:30	rozcvička U18
	17:00 - 18:00	**led U18**
	18:15 - 18:45	výklus, protažení U18
	19:15	večeře U18
	21:30	svačina
	22:00	večerka
13.8.2026	7:00 - 9:00	snídaně
Čtvrtek	8:15	sraz v kabině U16
	8:30 - 9:00	rozcvička U16
	9:30 - 10:30	**led U16**
	10:45 - 11:45	suchá U16
	12:15	oběd U16
	9:15	sraz v kabině U18
	9:30 - 10:30	suchá U18
	11:00 - 12:00	**led U18**
	12:15 - 12:45	výklus, protažení U18
	13:15	oběd U18
	14:15	sraz v kabině U16
	14:30 - 15:00	suchá U16
	15:30 - 16:30	**led U16**
	16:45 - 17:15	výklus, protažení U16
	17:45	večeře U16
	15:45	sraz v kabině U18
	16:00 - 16:30	suchá U18
	17:00 - 18:00	**led**
	18:15 - 18:45	výklus, protažení U18
	19:15	večeře U18
	21:30	svačina
	22:00	večerka
14.8.2026	6:45 - 8:15	snídaně
Pátek		check-out, odevzdat klíče na recepci
	8:15	sraz v kabině U18
	8:30 - 9:00	rozcvička U18
	9:30 - 10:30	**led U18**
	9:45	sraz v kabině U16
	10:00 - 10:30	rozcvička U16
	11:00 - 12:00	**led U16**
		konec akce