ČESKÝ HOKEJ

**Program brankáři reprezentace U16**
**Přípravný kemp**
**Praha**
**27.- 29.5.2026**

| Datum | Čas | Činnost |
|---|---|---|
| **27.05.2026** | 11:00 | sraz zimní stadion |
| **Středa** | | 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 | polední klid |
| | 16:00 | video+teorie (cca 30 minut) |
| | **16:45 - 17:45** | **suchá - hřiště/tělocvična** |
| | 17:50 | meeting v kabině + svačina od kustoda v kabině |
| | **18:30 - 19:30** | **led** |
| | 19:40 | protažení (fyzio) - žíněnky |
| | 20:15 | večeře |
| | 22:30 | večerka |
| **28.05.2026** | 8:45 | snídaně |
| **Čtvrtek** | **9:45 - 10:45** | **suchá - hřiště/tělocvična** |
| | 10:50 | meeting v kabině |
| | **11:30 - 12:30** | **led** |
| | 13:15 | oběd |
| | 14:00 | polední klid |
| | **15:30 - 16:15** | video+teorie |
| | **16:45 - 17:45** | **suchá - hřiště/tělocvična** |
| | 17:50 | meeting v kabině + svačina od kustoda v kabině |
| | **18:30 - 19:30** | **led** |
| | 19:40 | protažení |
| | 20:15 | večeře |
| | 22:30 | večerka |
| **29.05.2026** | 8:45 | snídaně |
| **Pátek** | **9:45 - 10:45** | **suchá - hřiště/tělocvična** |
| | 10:50 | meeting v kabině |
| | **11:30 - 12:30** | **led** |
| | 13:15 | oběd |
| | 14:15 | video+teorie (cca 30 minut) |
| | **15:45 - 16:45** | **led** |
| | 16:55 | protažení |
| | 17:30 | ukončení akce |