Program brankáři U20

Přípravný kemp

Poděbrady

26. - 28.7.2026

Datum	Čas	Činnost
26.07.2026	14:45	sraz zimní stadion
Neděle	15:00	meeting s kustodem v kabině
	15:15 - 16:15	**suchá - tělocvična**
	16:15	meeting v kabině + svačina od kustoda v kabině
	17:00 - 18:00	**led**
	18:15	protažení (fyzio) - tělocvična (cca 20 minut)
	19:00	večeře
	19:45	video+teorie
	22:30	večerka
27.07.2026	8:30	snídaně
Pondělí	**9:30 - 10:30**	**suchá - tělocvična**
	10:35	meeting v kabině
	11:15 - 12:15	**led**
	13:15	oběd
	14:00	polední klid
	15:30 - 16:15	video+teorie
	15:45 - 16:45	**suchá - tělocvična**
	16:50	meeting v kabině + svačina od kustoda v kabině
	17:30 - 18:30	**led**
	18:40	protažení (fyzio) - tělocvična (cca 20 minut)
	19:30	večeře
	20:15	video+teorie
	22:30	večerka
28.07.2026	8:30	snídaně
Úterý	**9:30 - 10:30**	**suchá - tělocvična**
	10:35	meeting v kabině
	11:15 - 12:15	**led**
	13:15	oběd
	14:00	video+teorie (cca 20 minut)
	15:00 - 16:00	**led**
	16:10	protažení - tělocvična (cca 20 minut)
	16:30	ukončení akce