

Časový harmonogram počas Reprezentačného kempu / Time Schedule during the National Team Camp

07.-11.04.2026

7.	Ead/ On Ice Hala B	Sucho/ Off ice	Ead/ On Ice Hala B	Ead/ On Ice Hala B	Sucho / Off Ice	Ead/ On Ice Hala B
A	8:00-8:45	9:00 -9:45 F	11:00-11:45	15:00 -15:45	16:00 -16:45 B	
C	10:00-10:45	11:00 -11:45 B		13:00-13:45	14:00 -14:45 F	16:00 -16:45
B	9:00-9:45	10:00 -10:45 B		14:00 -14:45	15:00 -15:45 F	17:00 -17:45
8.	Ead/ On Ice Hala B	Sucho / Off ice	Ead/ On Ice Hala B	Ead/ On Ice Hala B	Sucho / Off Ice	Ead/ On Ice Hala B
A	8:00-8:45	9:00 -9:45 F	11:00-11:45	15:00 -15:45	16:00 -16:45 B	
C	10:00-10:45	11:00 -11:45 B		13:00 -13:45	14:00 -14:45 F	16:00 -16:45
B	9:00-9:45	10:00 -10:45 B		14:00 -14:45	15:00 -15:45 F	17:00 -17:45
9.	Ead/ On Ice Hala B	Sucho / Off ice	Ead/ On Ice Hala B	Ead/ On Ice Hala B	Sucho / Off Ice	Ead/ On Ice Hala B
A	8:00-8:45	9:00 -9:45 F	11:00-11:45	15:00 -15:45	16:00 -16:45 B	
C	10:00-10:45	11:00 -11:45 B		13:00-13:45	14:00 -14:45 F	16:00 -16:45
B	9:00-9:45	10:00 -10:45 B		14:00 -14:45	15:00 -15:45 F	17:00 -17:45
10.	Ead/ On Ice Hala B	Sucho / Off ice	Ead/ On Ice Hala B	Ead / On Ice Hlavná plocha plocha	Sucho / Off Ice	Ead / On Ice Hlavná
A	8:00-8:45	9:00 -9:45 F	11:00-11:45	15:00 -15:45	16:00 -16:45 B	
C	10:00-10:45	11:00 -11:45 B		13:00 -13:45	14:00 -14:45 F	16:00 -16:45
B	9:00-9:45	10:00 -10:45 B		14:00 -14:45	15:00 -15:45 F	17:00 -17:45
11.	Ead / On Ice ZŠ V.Dzurilla	Sucho / Off ice ZŠ V.Dzurilla	Ead / On Ice ZŠ V.Dzurilla	Ead / On Ice ZŠ V.Dzurilla	Ead -Exhibícia 17:00 ZŠ O.Nepela	
A	8:00-8:45	9:00 -9:45 B	11:00-11:45	13:00 -13:45		
C	10:00-10:45	11:00 -11:45 B		14:00 -14:45		
B	9:00-9:45	10:00 -10:45 B		15:00 -15:45		

Pozn:

Dňa **07.04.2026** prebehne meranie chrbtice a InBody na ZŠ O.Nepelu v šatni (ošetrovňa) pri vchode od kúpaliska Tehelné pole nasledovne:

8:00: Skupina C

10:00: Skupina A

11:00: Skupina B

Prineste si voľné alebo obtiahnuté tričko.

Dňa **08.04.2026** prebehnú prednášky s mentálnym koučom p.Štecákom na ZŠ O.Nepelu.

V šatniach podľa skupín nasledovne:

8:30-9:15: Skupina C

11:15-12:15: Skupina B

13:30-14:30: Skupina A

Dňa **11. 04. 2026** bude tréningový deň prebiehať v priestoroch **ZŠ V. Dzurillu** (Ružinovská 4811/4, 821 01 Bratislava – Ružinov).

Všetky ostatné dni, t. j. **7., 8., 9. a 10. 04. 2026**, bude tréningový proces prebiehať v priestoroch **ZŠ TIPOS – Zimný štadión Ondreja Nepelu** (Odbojárov 9, 831 04 Bratislava – Nové Mesto).

Špecifikácia ľadových plôch je uvedená v rozpise.

Použité skratky:

- **B** – balet
- **F** – fyzioterapia / kompenzačné cvičenia

Aktivity počas reprezentačného kempu:

- participácia ISU Visiting Coach p.Kateřina Kamberská počas tréningov on-ice
- participácia ISU Referee p.Andrea Simančíková počas tréningov on-ice,
- odborná prednáška s mentálnym koučom,
- motivačná diskusia so známymi športovými osobnosťami.