



**PROGRAM KONSULTACJI SZKOLENIOWEJ KADRY M-18**

**7 - 14.08.2020 WAŁCZ**

## ***DZIEŃ 1 7.08***

- 13:00 Rozpoczęcie konsultacji / obiad
- 16:30 Trening ogólnorozwojowy - bieżnia
- 17:30 Trening Specjalistyczny boisko
- 20:00 Rolowanie
- 21:00 Spotkanie organizacyjne



## ***DZIEŃ 2 8.08.***

- 7:00 rozruch poranny
- 7:30 śniadanie
- 10:00 trening ogólnorozwojowy na sali fitness
- 10:30 trening specjalistyczny - boisko
- 13:00 obiad
- 15:30 salka video - omówienie taktyki gry
- 16:00 Mecz kontrolny z M21 nr 1
- 18:30 kolacja
- Rolowanie



## ***DZIEŃ 3 9.08***

- 7:00 rozruch poranny
- 7:30 śniadanie
- 9:15 trening specjalistyczny
- 12:00 trening ogólnorozwojowy na basenie
- 13:00 obiad
- 15:30 salka video - omówienie taktyki gry
- 16:00 Mecz kontrolny z M21 nr 2
- 18:30 kolacja
- 20:00 rolowanie
- 21:00 analiza video - omówienie meczu nr 2



## ***DZIEŃ 4 10.08***

- 8:00 rozruch poranny
- 8:30 śniadanie
- 10:30 trening - stabilizacja centralna
- 11:30 trening specjalistyczny - boisko
- 13:30 obiad
- 16:30 odnowa biologiczna
- 18:30 kolacja
- 20:00 analiza video



## *DZIEŃ 5 11.08*

- 7:30 rozruch poranny
- 8:00 śniadanie
- 10:30 trening specjalistyczny
- 13:00 obiad
- 16:00 trening Specjalistyczny boisko - sparing z M21 nr 3
- 18:15 kolacja
- 20:00 rolowanie



## *DZIEŃ 6 12.08*

- 7:00 rozruch poranny
- 7:30 śniadanie
- 9:30 trening specjalistyczny boisko
- 12:00 trening ogólnorozwojowy salka fitness
- 13:00 obiad
- 16:00 trening Specjalistyczny boisko
- 18:00 kolacja
- 19:00 zajęcia na basenie
- 20:30 rolowanie



## *DZIEŃ 7 13.08*

- 7:30 rozruch poranny
- 8:00 śniadanie
- 11:00 trening specjalistyczny boisko
- 13:00 obiad
- 15:00 analiza video - omówienie taktyki gry
- 16:00 mecz sparingowy M-18 - M-21
- 18:15 kolacja
- 20:00 rolowanie





## *DZIEŃ 8 14.08*

- 8:00 rozruch poranny
- 8:30 śniadanie
- 10:30 odnowa biologiczna
- 13:00 obiad
- 13:30 zakończenie akcji



## ***KADRA M-18***

### ***POWOŁANI ZAWODNICY***

1. Adamczyk Tomasz
2. Blacha Ignacy
3. Konieczny Marcel
4. Jaśkowiak Nikodem
5. Andrzejewski Filip
6. Tyranowski Szymon
7. Mikołajczak Jakub
8. Wojciechowski Mikołaj
9. Budnik Maksymilian
10. Juszkowiak Kacper
11. Nowak Mikołaj
12. Stawski Tomasz
13. Mrugalski Michał
14. Wesołowski Jan
15. Olszak Piotr
16. Skrzypiec Dawid
17. Bieńkowski Jakub
18. Woźniak Nikodem



## ***SZTAB SZKOLENIOWY***

- KAWA TOMASZ - TRENER
- MARCIN JEŹDZIKOWSKI - TRENER WSPÓŁPRACUJĄCY
- WALDEMAR RATAJ - TRENER WSPÓŁPRACUJĄCY
- MARTYNA SŁOMA - FIZJOTERAPEUTA

