



KONSULTACJA SZKOLENIOWA KADRY M-18  
21 - 25. 08. 2020  
GNIEZNO





# DZIEŃ 1 21.08

14.00 obiad

14.30 spotkanie organizacyjne

15.30 trening

19.00 kolacja

20.30 spotkanie







# DZIEŃ 2 22.08

8.00 rozruch poranny

8.30 śniadanie

11.30 trening

14.00 obiad

15.30 odprawa

16.30 wyjazd do Poznania

18.30 mecz vs Kadra seniorek i K23

20.30 powrót do Gniezna

21.30 kolacja







# DZIEŃ 3 23.08

8.00 rozruch poranny

8.30 śniadanie

10.30 sesja regeneracyjna

14.00 obiad

17.00 trening

20.00 kolacja

21.00 spotkanie







# DZIEŃ 4 24.08

8.00 rozruch poranny

8.30 śniadanie

10.30 video

11.30 trening

14.00 obiad

16.30 video/odprawa

19.30 mecz vs KS Stella Gniezno

21.30 kolacja

22.00 spotkanie







# DZIEŃ 5 25.08

8.00 rozruch poranny

8.30 śniadanie

10.00 trening

12.30 obiad + zakończenie

konsultacji







# POWOŁANI ZAWODNICY

Patryk Wojtasik  
Dawid Skrzypiec  
Marcel Jędro  
Jakub Mikołajczak  
Szymon Tyranowski  
Kamil Staszewski  
Tomasz Adamczyk  
Jan Wesołowski  
Nikodem Woźniak  
Jakub Hołosyniuk  
Michał Mrugalski  
Szymon Cyprych  
Marcel Konieczny  
Dominik Turij  
Jakub Hamerling  
Kacper Strykowski  
Dominik Małecki  
Mateusz Wiśniewski







# SZTAB SZKOLENIOWY

TOMASZ KAWA - SELEKCJONER REPREZENTACJI  
WALDEMAR RATAJ - TRENER WSPÓŁPRACUJĄCY  
MICHAŁ WACHOWIAK- TRENER WSPÓŁPRACUJĄCY  
MACIEJ RACZAK - FIZJOTERAPEUTA

