

# KONSULTACJA SZKOLENIOWA SENIOREK GAŚAWA 7 - 14.08.2020



## DZIEŃ 1

15:00 obiad

16:00 - 18:00 zakwaterowanie

19:00 trening - hokej

21:00 kolacja



## DZIEŃ 2

7:30 stabilizacja

8:00 śniadanie

11:00 trening - hokej

14:00 obiad

16:30 spotkanie + kawa

19:00 trening - hokej

21:30 kolacja



# DZIEŃ 3

## NIEDZIELA NA SZLAKU PIASTOWSKIM

9:00 ŚNIADANIE

9:30 MUZEUM KOLEI WĄSKOTOROWEJ

10:45 MUZEUM ARCHEOLOGICZNE W  
BISKUPINIE

12:15 PRZEJAZD DO GNIEZNA

13:00 ZWIEDZANIE KATEDRY  
GNIEŹNIEŃSKIEJ

14:30 OBIAD W DOBRYM BROWARZE

16:00 WYJAZD DO GĄSAWY

17:05 KOLEJKA GĄSAWA - BISKUPIN

18:30 KOLACJA



## DZIEŃ 4

7:30 stabilizacja

8:00 śniadanie

11:00 trening - hokej

14:00 obiad

16:00 spotkanie + kawa

16:15 video

17:30 trening (sparing  
wewnętrzny )

20:00 kolacja

21:00 rolowanie , rozciąganie



## DZIEŃ 5

7:30 stabilizacja

8:00 śniadanie

11:00 trening - hokej

14:00 obiad

16:00 videoanaliza sparingu

17:00 trening - (sparing  
wewnętrzny )

19:30 kolacja

20:30 rolowanie, rozciąganie



## DZIEŃ 6

8:30 Stabilizacja

9:00 śniadanie

12:30 trening - hokej

15:00 obiad

17:00 Spotkanie + kawa

17:15 videoanaliza sparingu

18:30 trening - ( sparing  
wewnętrzny )

20:30 kolacja

21:30 rolowanie rozciąganie



## DZIEŃ 7

8:30 Stabilizacja

9:00 śniadanie

12:30 trening - hokej

15:00 obiad

17:00 spotkanie + kawa

17:15 videoanaliza sparingu

18:30 trening - (sparing  
wewnętrzny )

20:30 kolacja

21:30 rolowanie rozciąganie





## DZIEŃ 8

7:00 poranny spacer

7:15 śniadanie

9:30 trening - hokej

12:00 obiad

13:00 podsumowanie i  
zakończenie konsultacji



# SZTAB SZKOLENIOWY

Wrzeński Maciej - selekcjoner

Jułga Łukasz - trener współpracujący

Jankowiak Maciej - trener współpracujący

Młodzikowska Katarzyna - fizjoterapeutka

