

KONSULTACJA SZKOLENIOWA SENIOREK
POZNAŃ 19 - 23.08.2020



DZIEŃ 1 ŚRODA

14:00 - obiad

15:00 - zebranie organizacyjne

18:00 - trening specjalistyczny

boisko AWF

20:30 - kolacja

21:30 - rolowanie



DZIEŃ 2 CZWARTEK

7:30 - przywitanie słońca

8:00 - śniadanie

10:00 - trening specjalistyczny

14:00 - obiad

16:30 - Spotkanie + kawa

18:30 - trening specjalistyczny

21:00 - kolacja

21:45 - rolowanie



DZIEŃ 3 PIĄTEK

7:30 - rozruch poranny

8:00 - śniadanie

10:00 - trening

13:00 - obiad

14:30 - kawka i ciastko

17:00 - trening siłowy J. Grzęda

19:30 - kolacja

20:30 - spotkanie + rolowanie,
rozciąganie



DZIEŃ 4 SOBOTA

- 7:30 - rozruch poranny
- 8:00 - śniadanie
- 10:00 - trening specjalistyczny
- 14:00 - obiad
- 16:00 - video , spotkanie + kawa
- 18:00 - trening (mecz sparingowy z kadrą M-18)
- 20:00 - kolacja
- 21:00 - spotkanie + rolowanie , rozciąganie



DZIEŃ 5 NIEDZIELA

7:30 - przywitanie słońca

7:45 - śniadanie

9:30 - trening specjalistyczny

12:00 - obiad

13:00 - zakończenie akcji



SKŁAD OSOBOWY

1. Zagajska Magdalena
2. Skoraszewska Daria
3. Suszyńska Natasza
4. Żywocka Kornelia
5. Łosiak Adrianna
6. Diurczak Karolina
7. Lisowska Karolina
8. Substyka Martyna
9. Strykowska Martyna
10. Sławińska Paula
11. Szotek Weronika
12. Gabara Anna
13. Bratkowska Oriana
14. Plewa Anita
15. Wesołowska Weronika



SZTAB SZKOLENIOWY

Wrzeński Maciej - selekcjoner

Marcin Jeździkowski - trener współpracujący

Jankowiak Maciej - trener współpracujący

Młodzikowska Katarzyna - fizjoterapeutka

Grzęda Jakub - trener przygotowania motorycznego

Dudkiewicz Tomasz - trener współpracujący