



Konsultacja Wałcz

07.08-14.08.2020

M 21



Skład Kadry:

1. Kamil Staszewski
2. Eryk Jakubiak
3. Maciej Wieczorek
4. Wojtasik Patryk
5. Patryk Laksa
6. Bartosz Zaworski
7. Witwicki Kacper
8. Maksymilian Pawlak
9. Dominik Turij
10. Szymon Pilaczyński
11. Marcel Jędro
12. Dominik Małecki
13. Jakub Hołosyniuk
14. Jakub Mazurkiewicz
15. Szymon Cyprych
16. Michał Nowakowski
17. Mateusz Wiśniewski
18. Wilgosz Michał





Kadra Szkoleniowa

1. Jacek Adrian – trener
2. Zbigniew Kulpa – trener asystent
3. Łukasz Kosmaczewski – trener asystent
4. Michał Grzeszczak - fizjoterapeuta



Dzień 1 07.08.2020

14 00 – zakwaterowanie

14 30 – obiad

16 30 – trening hokejowy – boisko

18 45 – kolacja

20 00 - spotkanie z drużyną



Dzień 2 08.08.2020

7 15 - śniadanie

9 15 - trening specjalistyczny boisko

12 45 – obiad

15 00 trening bramkarski

16 00 – trening /mecz kontrolny z U18

18 15 – kolacja

19 30 - indywidualna odnowa - basen

20 45 - analiza gry kontrolnej



Dzień 3 09.08.2020

7 00 - rozruch

8 15 - śniadanie

10 30 - trening specjalistyczny

12 45 – obiad

15 00 – trening bramkarski (trener Z. Kulpa)

15 15 – odprawa meczowa

16 00 – trening /mecz kontrolny z U18

19 00 – kolacja

20 30 - analiza gry



Dzień 4 10.08.2020

7 30 - rozruch

8 15 - śniadanie

10 30 - trening hokejowy boisko SSG

13 30 – obiad

15 00 – trening bramkarski / SSG

18 00 – kolacja

18 30 - odnowa biologiczna



Dzień 5 11.08.2020

7 30 - rozruch

8 45 - śniadanie

11 45 - trening specjalistyczny

13 30 – obiad

15 00 – trening bramkarski (trener Z. Kulpa)

15 15 – odprawa meczowa

16 00 – trening /mecz kontrolny z U18

19 00 – kolacja

20 30 - analiza gry



Dzień 6 12.08.2020

7 30 - rozruch

8 15 - śniadanie

10 30 - trening specjalistyczny boisko

12 45 – obiad

15 00 – trening bramkarski

16 00 – odnowa

18 30 - kolacja

20 00 - analiza gry kontrolnej /team building



Dzień 7 13.08.2020

7 30 - śniadanie

9 30 - trening specjalistyczny boisko

12 45 – obiad

15 00 – trening bramkarski

15 15 – odprawa meczowa

16 00 – trening /mecz kontrolny z U18

19 00 – kolacja

20 00 - analiza gry



Dzień 8 14.08.2020

7 30 - śniadanie

9 30 - trening boisko w tym trening bramkarski 45'

12 30 – obiad

13 00 – zakończenie konsultacji szkoleniowej