



Konsultacja Wałcz

27.11-05.12.2020

M 21



Skład Kadry:

1. Jakub Bieńkowski
2. Michał Wilgosz
3. Eryk Bembenek
4. Gracjan Jarzyński
5. Jakub Chumeńczuk
6. Bartosz zaworski
7. Michał Lange
8. Dominik Turij
9. Szymon Pilaczyński
10. Marcel Jędro
11. Dominik Małecki
12. Marcin Szczęsny
13. Marcel Konieczny
14. Maciej Wieczorek
15. Szymon Cyprych
16. Tomasz Stawski





Kadra Szkoleniowa

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



Dzień 1 27.11.2020

14 30 – zakwaterowanie

14 45 – obiad

16 30 – trening - testy biegowe

19 00 – Kolacja

20 00 - spotkanie z drużyną - TEAM



Dzień 2 28.11.2020

7 15 - rozruch

7 45 - śniadanie

10 00 - trening ogólnorozwojowy - MZB

13 00 – obiad

15 30 – team building – Poznać siebie (mocne i słabe strony)

16 45 – trening sala

19 00 – kolacja

20 00 – basen/sauna



Dzień 3 29.11.2020

7 15 - rozruch

7 30 - śniadanie

10 00 - trening biegowy

11 00 – trening siły

13 00 – obiad

15 30 - team building Jak rozmawiać na boisku?

16 45 – trening sala

18 45 – kolacja

20 00 - streaching



Dzień 4 30.11.2020

7 15 - rozruch

7 45 - śniadanie

10 00 - trening biegowy

12 30 – obiad

15 00 – trening sala

18 00 – kolacja

19 00 – odnowa biologiczna



Dzień 5 01.12.2020

7 15 - rozruch

7 30 - śniadanie

10 00 - trening biegowy

11 00 – trening siły

13 00 – obiad

15 30 – team building – słabsi zawodnicy biegają !!!

16 45 – trening sala

18 45 – kolacja

20 00 - stretching



Dzień 6 02.12.2020

7 15 - rozruch

7 30 - śniadanie

10 00 - trening biegowy

13 00 – obiad

15 30 – team building - komunikacja z sędzią – bądź miły 😊

16 45 – trening sala

18 45 – kolacja

20 00 - streaching



Dzień 7 03.12.2020

7 15 - rozruch

7 45 - śniadanie

10 00 - trening biegowy

11 00 – trening siły

12 30 – obiad

15 00 – trening sala

18 00 – kolacja

19 00 – odnowa biologiczna



Dzień 8 04.12.2020

7 15 - rozruch

7 30 - śniadanie

10 00 - trening biegowy

13 00 – obiad

15 30 – team building

16 45 – trening sala

18 45 – kolacja

20 00 - basen/sauna



Dzień 9 05.12.2020

7 15 - rozruch

7 30 - śniadanie

10 00 - trening biegowy

12 30 – obiad

13 30– zakończenie zgrupowania