

# HARMONOGRAM DZIENNY

START:

27 grudnia

KONIEC:

30 grudnia



POLSKI  
HOKEJ

	27.12 NIEDZIELA	28.12 PONIEDZIAŁEK	29.12 WTOREK	30.12 ŚRODA
06:30				
07:00				
07:30		ROZRUCH ROZC. + ROL.	ROZRUCH SPINNING	ROZRUCH ROZC. + ROL.
08:00		ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
08:30				
09:00				
09:30		TESTY BIEGOWE		REALIZOWANIE INDYWIDUALNYCH PLANÓW
10:00		JAKUB GRZĘDA + SIŁOWNIA		TRENINGOWYCH JAKUB GRZĘDA + SIŁOWNIA
10:30			TRENING HALA HOKEJ	
11:00				
11:30				
12:00				
12:30		OBIAD		
13:00	ROZPOCZĘCIE AKCJI		OBIAD	OBIAD
13:30	OBIAD			ZAKOŃCZENIE AKCJI
14:00	TEAM MEETING			
14:30		DIETETYK SPOTKANIA INDYWIDUALNIE	DIETETYK SPOTKANIA INDYWIDUALNIE	
15:00				
15:30	TRENING HALA JAKUB GRZĘDA	TRENING HALA HOKEJ	TRENING TEREN JAKUB GRZĘDA	
16:00				
16:30				
17:30			ODNOWA BIOL.	
18:00	DIETETYK SPOTKANIA INDYWIDUALNIE			
18:30				
19:00	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	
20:00				
20:30	ROZCIĄGANIE I ROLOWANIE	ROZCIĄGANIE I ROLOWANIE	SPOTKANIE Z DIETETYK DAGMARA BOGUCKA	
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				