



# Konsultacja Poznań

## 27-30.12.2020

### M 21



## **Skład Kadry:**

1. Maciej Wieczorek
2. Tomasz Bembenek
3. Michał Wilgosz
4. Jakub Bieńkowski
5. Szymon Pilaczyński
6. Marcel Jędro
7. Dominik Małecki
8. Michał Lange
9. Mateusz Wiśniewski
10. Tomasz Stawski
11. Gracjan Jarzyński
12. Robert Pawlak





## **Kadra Szkoleniowa**

1. Jacek Adrian – trener
2. Łukasz Kosmaczewski – trener asystent
3. Krzysztof Jankiewicz - fizjoterapeuta



## **Dzień 1 27.12.2020**

13 30 – spotkanie organizacyjne (hala AWF)

14 00 – trening sala

17 00 –zakwaterowanie w hotelu

18 00 – kolacja

19 30 – Spotkanie z drużyną



## **Dzień 2 28.12.2020**

7 30 - śniadanie

9 00 – trening sala

10 30 - trening siłownia

13 30 – obiad

15 30 – odprawa meczowa

17 00 – trening /mecz kontrolny z Kadrami Seniorów

19 45 – kolacja

20 30 - analiza gry



### **Dzień 3 29.12.2020**

7 30 - śniadanie

9 00 - trening hokejowy - sala

10 30 – trening siłownia

13 30 – obiad

15 30 – odprawa meczowa/analiza gry

17 00 – mecz kontrolny z kadrą seniorów

19 45 - kolacja

20 30 – analiza gry



## **Dzień 4 30.12.2020**

8 00 - rozruch

8 30 - śniadanie

11 00 - trening specjalistyczny

13 15 – zakończenie konsultacji