

KONSULTACJA SZKOLENIOWA K18

17 – 21.03.2021 WALCZ



17.03.2021

**13:30 ROZPOCZĘCIE
KONSULTACJI**

13:45 OBIAD

15:00 - 17:00 TRENING - HOKEJ

18:30 KOLACJA

20:30 VIDEO ANALIZA

21:30 ROLOWANIE

18.03.2021

7:30 SNIADANIE

9:00 – 11:00 TRENING - HOKEJ

12:30 OBIAD

15:00 ODPRAWA MECZOWA

**16:00 TEST MECZ KADRA POLSKI K18 KADRAPOLSKI
SENIOREK**

18:30 KOLACJA

20:30 ROLOWANIE I ROZCIĄGANIE

19.03.2021

7:30 ROZRUCH PORANNY

8:00 ŚNIADANIE

10:30 - 12:30 TRENING - HOKEJ

13:30 OBIAD

14:15 ANALIZA VIDEO - ODPRAWA MECZOWA

16:00 MOTORYKA - JAKUB GRZEŃDA

**16:30 - 18:30 TEST MECZ KADRA POLSKI K18 – KADRA
POLSKI SENIOREK
19:00 KOLACJA**

20:30 TEAM BUILDING

21:30 ROLLOWANIE I ROZCIĄGANIE

20.03.2021

7:30 ROZRUCH PORANNY

8:00 ŚNIADANIE

10:30 TEAM BUILDING

13:00 OBIAD

14:00 – 16:00 TRENING - BOJSKO

16:30 ODNOWA BIOLOGICZNA

19:00 KOLACJA

20:30 ANALIZA VIDEO

21:30 ROLLOWANIE I ROZCIĄGANIE

21.03.2021

7:30 ŚNIADANIE

10:00 TEST MECZ Z REPREZENTACJĄ POLSKI SENIOREK

12:30 OBIAD

13:00 ZAKOŃCZENIE KONSULTACJI

