



ZAKOPANE 03-09.03.2021





„Świat wartości w górach jest prosty i przejrzysty dla każdego. Ale jest to absolut piękna i estetycznych doznań. Nie chcesz, nie jedziesz. Nie jedziesz, nie widzisz. Nie widzisz, nie przeżywasz. Wybór należy do Ciebie.”

Piotr Pustelnik



„... wobec potęgi gór prościej odkrywa się siebie, a przynajmniej to, że większość granic i lęków to tylko ułomność naszego umysłu, poza którą zaczyna się wolność...”

Jacek Teler

ZAKOPANE 03-09.03.2021



Środa:

8:00/9:00 - przyjazd do Zakopanego
+ śniadanie

09:30 - wyjście na Gubałówkę

13:00 - rejestracja w hotelu

13:30 - obiad

16:00 - mobility + gry uzupełniające

19:00 - kolacja

20:30 - team meeting / zajęcia
teoretyczne

Czwartek:

07:30 - rozruch

08:00 - śniadanie

09:30 - trening biegowy

13:00 - obiad

15:30 - siłownia + zajęcia na sali

19:00 - kolacja

20:30 - team meeting / zajęcia
teoretyczne



ZAKOPANE 03-09.03.2021



Piątek:

07:30 - rozruch

08:00 - śniadanie

09:30 - wyjście w góry

14:00 - obiad

15:45 - odnowa biologiczna

19:00 - kolacja

20:30 - team meeting / zajęcia teoretyczne

Sobota:

07:30 - rozruch

08:00 - śniadanie

09:30 - wyjście w góry

14:00 - obiad

16:15 - Analiza meczu Pro League Niemcy vs Holandia

19:00 - kolacja

20:30 - team meeting / zajęcia teoretyczne





Niedziela:

07:30 - rozruch

08:00 - śniadanie

09:30 - siłownia

12:30 - obiad

14:00 - trening biegowy

16:15 - Analiza meczu Pro League
Niemcy vs Holandia

19:00 - kolacja

20:30 - team meeting / zajęcia
teoretyczne

Poniedziałek:

07:30 - rozruch

08:00 - śniadanie

09:30 - wyjście w góry

14:00 - obiad

16:00 - siłownia

19:00 - kolacja

20:30 - team meeting / zajęcia
teoretyczne



ZAKOPANE 03-09.03.2021



Wtorek:

07:30 - rozruch

08:00 - śniadanie

09:30 - odnowa biologiczna

12:30 - obiad

13:00 - zakończenie konsultacji



ZAKOPANE 03-09.03.2021



lp	Nazwisko	Rocznik	Klub	lp	Sztab
1	Popiołkowski Mateusz	1994	WKS Grunwald Poznań	1	Dariusz Rachwalski
2	Pacanowski Maciej	1992	Havant HC	2	Robert Grzeszczak
3	Szczęśny Marcin	2001	KS Pomorzanie Toruń	3	Łukasz Karbowski
4	Kasprzyk Michał	1993	WKS Grunwald Poznań	4	Michał Włodarczyk
5	Kurowski Jacek	1998	WKS Grunwald Poznań	5	Bartosz Żywiczka
6	Gumny Mikołaj	1994	WKS Grunwald Poznań		
7	Koperski Max	1999	TG Frankenthal		
8	Eryk Bembenek	2001	Havant HC		
9	Nowakowski Mateusz	1998	KS AZS AWF Poznań		
10	Jarzyński Gracjan	2001	UKH Start 1945 Gniezno		
11	Sudoł Krystian	1998	KS Pomorzanie Toruń		
12	Pawlak Patryk	1996	KS AZS AWF Poznań		
13	Sellner Sebastian	1996	KS Pomorzanie Toruń		
14	Pawlak Robert	2003	AZS Politechnika Poznańska		
15	Hołosyniuk Jakub	2004	AZS Politechnika Poznańska		
16	Chumeńczuk Jakub	2000	LKS Gąsawa		
17	Rutkowski Wojciech	2000	KS Pomorzanie Toruń		
18	Tomek Bembenek	2000	LKS Rogowo		
19	Zaworski Bartosz	2001	KS Warta Poznań		
20	Trojanek Maciej	1996	AZS Politechnika Poznańska		
21	Lange Michał	2000	WKS Grunwald Poznań		
22	Cyprych Szymon	2003	UKH Start 1945 Gniezno		

Centralny Ośrodek Sportu -
Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem
ul. Bronisława Czecha 1
34-500 Zakopane


Obowiązek używania maseczek do zastaniania ust i nosa
 od 27 lutego


Zakaz używania
 szalików, kominów, chust, bandan i przyłbic do zastaniania ust.





ZAKOPANE 03-09.03.2021