



POLSKI  
HOKEJ

# **PLAN ZGRUPOWANIA KADRY NARODOWEJ Kobiet ORAZ K-23**

Siemianowice Śląskie,  
29 kwietnia – 03 maja 2021 r.

## **ZAKWATERIOWANIE:**

### **HOTEL DIAMENT VACANZA**

ul. Olimpijska 2, Siemianowice Śląskie

## **TRENINGI:**

Stadion **Siemion**

Olimpijska 2, Siemianowice Śląskie

## **PLAN ZGRUPOWANIA**

### **czwartek, 29 kwietnia 2021 r.**

13.00 zakwaterowanie w hotelu DIAMENT VACANZA + obiad  
14.30-16.00 trening/boisko  
17.30 kolacja I  
19.00 sparing z HKS Siemianowiczanka  
21:00 kolacja II

### **piątek, 30 kwietnia 2021 r.**

7:00 rozruch/rolowanie  
7.30 śniadanie  
10.00-12.00 trening/boisko + zdjęcie pamiątkowe przed treningiem  
13.00 obiad  
15.00-16.30 trening/boisko  
17.30 kolacja I  
19.00 sparing z HKS Siemianowiczanka  
21:00 kolacja II

### **sobota, 1 maja 2021 r.**

7:00 spacer/rozciąganie  
7.30 śniadanie  
10.00-12.00 trening/boisko+challenge z PZHL  
13.30 obiad  
14:00-1545 regeneracja  
16.00-18.00 trening/boisko  
19.30 kolacja  
20.30 team meeting/analiza video

### **niedziela, 2 maja 2021 r.**

7.30 śniadanie  
10.00-12.00 trening/boisko  
13.30 obiad  
16.00-18.00 trening/boisko  
19.30 kolacja  
20.30 team meeting/video

### **poniedziałek, 3 maja 2021 r.**

7.00 śniadanie  
9.30-11.30 trening/boisko  
12.30 obiad  
13.00 zakończenie konsultacji