



POLSKI  
HOKEJ

**PLAN  
ZGRUPOWANIA  
KADRY NARODOWEJ  
Kobiet ORAZ K23**

Wałcz, 18-24 lipca 2021 r.

# PLAN ZGRUPOWANIA

**ZAKWATEROWANIE:  
COS OPO Wałcz**

## niedziela, 18 lipca 2021 r.

13.30	Obiad
16.00– 18.00	Trening boisko
19.00	Kolacja
20.00	rozciąganie/rolowanie
20.45	team meeting/video

**TRENINGI:  
Stadion COS OPO Wałcz**

## poniedziałek, 19 lipca 2021 r.

7.40	Rozruch/spacer
8.00	śniadanie
10.00–12.00	trening boisko
13.00	obiad
14.30–15.15	Video
16.00–18.00	Trening boisko
19.00	kolacja
20.00	rozciąganie/rolowanie
20.45	team meeting

## wtorek, 20 lipca 2021 r.

7.45	śniadanie
10.00–12.00	trening boisko
13.00	obiad
14.30–15.15	Video
16.00–18.00	Trening boisko
18.30	kolacja
19.30	siłownia
21.00	“Psychodietetyka”

## środa, 21 lipca 2021 r.

7.40	Rozruch/spacer
8.00	śniadanie
10.00 – 12.00	rowery
13.00	obiad
14.30 – 15.15	Video
16.00– 18.00	Trening boisko
18.30	kolacja
19.00	odnowa biologiczna
20.30	team meeting

## czwartek, 22 lipca 2021 r.

7.45	śniadanie
10.00–12.00	trening boisko
13.00	obiad
14.30–15.15	Video
16.00–18.00	Trening boisko
19.30	Ognisko
21.45	team meeting

## piątek, 23 lipca 2021 r.

7.40	Rozruch/spacer
8.00	śniadanie
10.00–12.00	trening boisko
13.00	obiad
14.30–15.15	Video
16.00–18.00	Trening boisko
18.30	kolacja
19.00	odnowa biologiczna
20.30	team meeting

## sobota, 24 lipca 2021 r.

7.30	śniadanie
9.00–10.00	siłownia
10.00–11.30	trening boisko
12.30	obiad
13.00	zakończenie konsultacji

# REPREZENTACJA POLSKI

- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. Balcerzak Julia     | LKS Gąsawa                  |
| 2. Błaszyk Wiktoria    | AZS Politechnika Poznańska  |
| 3. Diurczak Karolina   | SS Lazio Hockey             |
| 4. Dymińska Aleksandra | HC Alphen                   |
| 5. Gabara Anna         | KS Hokej-Start Brzeziny     |
| 6. Katerla Amelia      | VHM&CC MOP Vught            |
| 7. Kucharska Marta     | Grossflottbeker Hamburg     |
| 8. Lisowska Karolina   | AZS Politechnika Poznańska  |
| 9. Łosiak Adrianna     | AZS Politechnika Poznańska  |
| 10. Mazur Dżesika      | KS Hokej-Start Brzeziny     |
| 11. Plewa Anita        | LKS Rogowo                  |
| 12. Polewczak Monika   | KS Hokej-Start Brzeziny     |
| 13. Rybacha Marlena    | Oranje Rood Eindhoven       |
| 14. Sławińska Paula    | KS Hokej-Start Brzeziny     |
| 15. Skoraszewska Daria | AZS Politechnika Poznańska  |
| 16. Strubbe Bianca     | HC Arlon                    |
| 17. Suszyńska Natasza  | AZS Politechnika Poznańska  |
| 18. Tatarczuk Sandra   | UKHT Ósemka Tarnowskie Góry |
| 19. Wypijewska Martyna | LKS Rogowo                  |
| 20. Zagajska Magdalena | SV Arminen                  |

## Sztab szkoleniowy:

Micał Janusz	selekcjoner reprezentacji Polski
Zimnicki Dawid	trener współpracujący
Orzeł Mariusz	manager/trener współpracujący
Młodzikowska Katarzyna	fizjoterapeuta
Anna Majchrowicz	trener mentalny
Jakub Grzęda	trener przygotowania motorycznego