



PLAN KONSULTACJI ORAZ
MECZÓW
MIĘDZYPANSTWOWYCH
KADRY NARODOWEJ M-16

6 -11 Lipca 2021r. Poznań/Praga

Wtorek 6 lipca 2021

12:30	Zakwaterowanie w hotelu
13:00	Obiad
14:00	Team meeting
16:00	Trening specjalistyczny
19:00	Kolacja
21:00	Rozciąganie/rolowanie

Środa 7 lipca 2021

7:00	Śniadanie
9:00	Trening specjalistyczny
12:30	Obiad
16:00	Trening specjalistyczny
19:30	Kolacja
21:00	Rozciąganie/rolowanie

Czwartek 8 lipca 2021

6:30	
7:30	Wyjazd do Pragi
18:45	Trening specjalistyczny
20:30	Kolacja
21:30	Rozciąganie/rolowanie

Piątek 9 lipca 2021

7:30	Rozruch
8:00	Śniadanie
10:45	Trening specjalistyczny
14:30	Obiad
16:30	Odprawa przedmeczowa
18:00	Mecz Polska – Czechy
20:00	Kolacja
21:30	Rozciąganie/Rolowanie

Sobota 10 lipca 2021

8:00	Rozruch
8:30	Śniadanie
11:30	Odprawa przedmeczowa
13:00	Mecz Polska – Czechy
15:00	Obiad
17:00	Zwiedzanie Pragi
19:00	Kolacja
21:30	Rolowanie/ Rozciąganie

Niedziela 11 lipca 2021

7:00	Rozruch
7:30	Śniadanie
8:30	Odprawa przedmeczowa
10:00	Mecz Polska – Czechy
13:00	Obiad
15:00	Wyjazd do Polski