



POLSKI
HOKEJ

**PLAN
WYJAZDU ZAGRANICZNEGO
ORAZ MISTRZOSTW EUROPY
Kobiet 2021**

Praga, 12-21 sierpnia 2021 r.

PLAN ZGRUPOWANIA

ZAKWATEROWANIE:

IRIS** Hotel Praga**

TRENINGI/MECZE:

SK SLAVIA PRAGA

czwartek, 12 sierpnia 2021 r.

17:00-18:00 przyjazd do hotelu
19:00 kolacja
20:00-21:00 team meeting+rolowanie **S**

piątek, 13 sierpnia 2021 r.

8:00 śniadanie
10:00-11:00 video **S**
13:00 obiad
16:00-17:00 sparing POL-BLR
18:30 kolacja
19:30-20:30 team meeting **S**

sobota, 14 sierpnia 2021 r.

8:00 śniadanie
10:00-11:00 video **S**
13:00-14:00 sparing POL-FRA
14:30 obiad
16:00-17:00 video indywidualne (pokoje)
18:30 kolacja

niedziela, 15 sierpnia 2021 r.

8:00 śniadanie
9:00-10:00 video **S**
12:00-12:45 odprawa **S**
13:30 **POLSKA-LITWA**
~15:00 kąpiel lodowa
15:30 obiad
16:00-19:00 czas na odpoczynek
19:30 kolacja
20:15-21:00 video (pokoje)

poniedziałek, 16 sierpnia 2021 r.

8:00 śniadanie
10:00-11:00 video/team meeting **S**
14:00 obiad
17:30-18:15 odprawa **S**
19:00 **POLSKA-ROSJA**
~20:30 kąpiel lodowa
21:00 kolacja

PLAN ZGRUPOWANIA

ZAKWATEROWANIE:

IRIS** Hotel Praga**

TRENINGI/MECZE:

SK SLAVIA PRAGA

wtorek, 17 sierpnia 2021 r.

8:00	śniadanie
9:00-12:00	rozmowy indywidualne
13:00-14:00	trening
14:30	obiad
16:00-17:00	video S
19:00	kolacja

środa, 18 sierpnia 2021 r.

7:30	śniadanie
9:30-10:30	video S
11:00-11:30	międzyposiłek
13:00-13:45	odprawa S
14:30	POLSKA-WALIA
~16:00	kąpiel lodowa
16:30	obiad
17:00-20:00	sprawy organizacyjne/odpoczynek
20:30	kolacja

czwartek, 19 sierpnia 2021 r.

8:00	śniadanie
9:30-11:00	video S
12:00-13:00	trening
14:00	obiad
15:00-18:30	trip
19:30	kolacja

piątek, 20 sierpnia 2021 r.

8:00	śniadanie
20:30-21:30	video/meeting S

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. Polewczak Monika	KS Hokej-Start Brzeziny
12. Rybacha Marlena	Oranje Rood Eindhoven
13. Sławińska Paula	KS Hokej-Start Brzeziny
14. Skoraszewska Daria	AZS Politechnika Poznańska
15. Strubbe Bianca	HC Arlon
16. Suszyńska Natasza	AZS Politechnika Poznańska
17. Tatarczuk Sandra	UKHT Ósemka Tarnowskie Góry
18. Wypijewska Martyna	LKS Rogowo
19. Zagajska Magdalena	SV Arminen
20. Zimmermann Viktoria	Russelsheimer RC

Sztab szkoleniowy:

Micał Janusz	selekcjoner reprezentacji Polski
Zimnicki Dawid	trener współpracujący
Orzeł Mariusz	team manager/trener współpracujący
Młodzikowska Katarzyna	fizjoterapeuta
Alicja Koperska	video
Anna Majchrowicz	trener mentalny