



POLSKI
HOKEJ

KONSULTACJA
SZKOLENIOWA KADRY
NARODOWEJ JUNIORÓW
M18

Sklad Reprezentacji

1. Adrian Filip
2. Budny Adam
3. Bosacki Jakub
4. Czerwinski Jakub
5. Gumny Karol
6. Jezdzikowski Remigiusz
7. Kalicki Tomasz
8. Kurowski Maciej
9. Kuzba Marcin
10. Marcinkowski Aleks
11. Mazur Joachim
12. Pawlak Maksymilian
13. Przybylski Wojciech
14. Rakowicz Jakub
15. Rymer Maciej
16. Sikorski Mateusz
17. Tomys Frank\
18. Witczak Emil
19. Wochna Jakub
20. Wolsztynski Henryk

Trener Jacek Adrian

Trener Asystent Damian Just

Fizjoterapeuta Natalia Hlywa

PLAN KONSULTACJI SZKOLENIOWEJ:

Czwartek, 27.04.2023

11.00 – wyjazd na konsultację szkoleniową – Dworzec Letni PKP
13 45 – obiad
14 30 – rozpoczęcie konsultacji
16.30 - 18.00 – trening
18 30 kolacja
20 00 – spotkanie z drużyną

Piątek, 28.04.2023

7 30 - śniadanie
9 00 – 10 30 – trening
12 45 – obiad
14 45 – odprawa meczowa
15.30- 17 00 - sparing
18 00 – kolacja
20 00 - video

Sobota, 29.04.2023

8 30 – śniadanie
10 00 – video analiza
11 15 – 13 15 trening
14 00 – obiad
16 00 – analiza video
18.00-19.30 – trening
19 45 – kolacja

Niedziela, 30.04.2023

7 00 – śniadanie
8 30 – 10 00 – trening
12 30 - obiad
13 00 – zakończenie konsultacji

