



POLSKI
HOKEJ

PLAN KONSULTACJI KADRY NARODOWEJ MĘŻCZYZN I M-23

22-26 czerwca 2021 r.

ZAKWATEROWANIE:

Centralny Ośrodek Sportu - Wałcz.
Aleja Zdobywców Wału Pomorskiego 99, 78-600 Wałcz

TRENINGI:

Centralny Ośrodek Sportu - Wałcz.
Aleja Zdobywców Wału Pomorskiego 99, 78-600 Wałcz

PLAN KONSULTACJI

Wtorek, 22 czerwca 2021

12:00	Rozpoczęcie konsultacji
12:30	Trening aktywizacyjny
14:00	Obiad
16:30	Team meeting
18:00	Trening hokej
20:00	Kolacja
21:00	Team meeting

Środa , 23 czerwca 2021

07:15	Rozruch
07:30	Śniadanie
09:30	Trening - siłownia
11:00	Trening - hokej
13:30	Obiad
16:00	Team meeting
18:00	Trening - hokej
20:00	Kolacja
21:00	Team meeting
20:00	Kolacja
21:00	Team meeting + zajęcia z Karoliną

Czwartek, 24 czerwca 2021

07:15	Rozruch
07:30	Śniadanie
09:30	Trening - motoryczny
11:00	Trening - hokej
13:30	Obiad
15:00	Rozmowy indywidualne
16:00	Team meeting
18:00	Trening
20:00	Kolacja
21:00	Team meeting

Piątek , 25 czerwca 2021

07:15	Rozruch
07:30	Śniadanie
09:30	Trening - siłownia
11:00	Trening - hokej
13:30	Obiad
15:00	Rozmowy indywidualne
15:30	Odnowa biologiczna
20:00	Kolacja
21:00	Team meeting

Sobota , 26 czerwca 2021

07:15	Rozruch
07:30	Śniadanie
09:30	Trening - motoryczny
11:00	Trening - hokej
13:30	Obiad
14:00	Zakończenie konsultacji