


PROGRAM TRENINGOWY WAKACJE Z KIJEM HOKEJOWYM 2019



NIEDZIELA	A	Zakwaterowanie w szatniach 9:00-11:00	Zebranie organizacyjne Internet 11:45	12:30-13:00 Spotkanie z trenerami	13:00 Obiad	15:00-16:15 Łód 1	16:45-17:15 Stretching	17:45 Powrót	18:30 Kolacja	19:15-20:00 Trening mentalny	21:00 Zebranie organizacyjne, omówienie zasad obowiązujących na campie	
	B			12:30-13:30 Spotkanie z trenerami	13:45 Obiad	14:15-15:00 Trening mentalny	15:30-16:00 Rozgrzewka	16:30-17:45 Łód 1	18:15-18:45 Stretching	19:30 Kolacja		
	C			12:30-13:30 Spotkanie z trenerami	13:30-14:15 Trening mentalny	14:30 Obiad	15:00-16:15 Odpoczynek	17:00-17:30 Rozgrzewka	18:00-19:15 Łód 1	20:00 Kolacja		
PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK	A	6:45 Śniadanie	7:15-7:45 Trening mentalny	8:30-9:45 Łód 1	10:30-11:15 Fitness champion	11:45 Obiad	12:00-13:15 Cisza	14:00-15:15 Łód 2	16:00 - 17:00 Technika kija	17:00-17:45 Sala Boisko	18:15-19:00 Basen	19:30 Kolacja
	B	7:15 Śniadanie	7:45-8:15 Trening mentalny	8:30-9:15 Technika kija	10:00-11:15 Trening Łód 1	12:00-12:45 Fitness champion	13:00 Obiad	13:30-14:45 Cisza	15:30-16:45 Łód 2	17:45-18:30 Sala Boisko	18:45-19:30 Basen	20:00 Kolacja
	C	7:45 Śniadanie	8:30-9:00 Trening mentalny	9:15-10:00 Sala Boisko	10:15-11:00 Technika kija	11:30-12:45 Łód 1	13:30 Obiad	13:45-15:00 Cisza	15:15-16:00 Fitness champion	17:00-18:15 Łód 2	19:00-19:45 Basen	20:30 Kolacja
SOBOTA	A	7:00 Śniadanie	7:45 Wyjście	8:15-8:30 Rozgrzewka	9:00-10:15 Mecz	11:00 Zakończenie						
	B	8:30 Śniadanie	9:15 Wyjście	9:45-10:00 Rozgrzewka	10:30-11:45 Mecz	12:30 Zakończenie						
	C	9:00 Śniadanie	10:45 Wyjście	11:15-11:30 Rozgrzewka	12:00-13:15 Mecz	14:00 Zakończenie						

Codziennie cisza nocna 21:30