

Plan Campu CANPACK – Lodowisko przy ul. Siedleckiego 7 w Krakowie

Poniedziałek 10.08.2020:

- 10:30** – Lodowisko – spotkanie zawodników i trenerów.
- 11:00** – Zbiórka na lodowisku (grupa I)
- 11.20-12.30** – Trening „na sucho” (gr. I)
- 13.00-14.30** – Trening na lodzie (gr. I)
- 13:00 - 17:00** – Lodowisko – Trening „na sucho” oraz na lodzie (zajęcia praktyczne dla trenerów)
- 14.30**- Zbiórka na lodowisku (gr. II)
- 15:00** – 16:30 – Trening na lodzie (gr. II)
- 16:45-18:00** – Trening „na sucho” – gr. II
- 19:00** – Zakończenie pierwszego dnia.

Wtorek 11.08 2020:

- 8:00 – 9:00** - Spotkanie na lodowisku
- 9:00 – 11:30** – Zajęcia teoretyczne (trenerzy)
- 12:00** - obiad
- 13:00 – 14:00** – Spotkanie z trenerami i przygotowanie podział na grupy
- 14:00** – Zbiórka (gr. II)
- 14:15- 19:30** – Trening na lodzie i „na sucho” (zajęcia praktyczne – trenerzy)
- 14:15-15:15** – Trening „na sucho” (gr. II)
- 15:45 - 17:00** – Trening na lodzie (gr II)
- 17.00** – Zbiórka (gr. I)
- 17:30 – 18:45** – Trening na lodzie (gr. I)
- 18.45-19.45** – Trening „na sucho” (gr. I)
- 20:00** – Zakończenie

Środa 12.08.2020:

- 8:00 – 9:00** - Spotkanie na lodowisku
- 9:00 – 11:30** – Zajęcia teoretyczne (trenerzy)
- 12:00** - obiad
- 13:00 – 14:00** - Spotkanie z trenerami, przygotowanie podziału na grupy
- 13:15** – Zbiórka I spotkanie z zawodnikami (gr. I)
- 13:30-14:30** – Trening „na sucho” (gr. I)
- 13:15-19:30** – Trening na lodzie I trening „na sucho” (zajęcia praktyczne - trenerzy)
- 15:00 – 16:30** – Trening na lodzie (gr. I)
- 16:30** – Zbiórka (gr. II)

17:00 – 18:30 – Trening na lodzie (gr. II)
18:30– 19:30 – Trening “na sucho” (gr. II)
20:00 – Zakończenie

Czwartek 13.08.2020:

8:00 – 9:00 - Spotkanie na lodowisku
9:00 – 11:30 – Zajęcia teoretyczne (trenerzy)
12:00 - obiad
13:00 – 14:00 - Spotkanie z trenerami i przygotowanie podział na grupy
14:00 – Zbiórka I spotkanie (gr. I)
14:15-15:15 – Trening “na sucho” (gr. I)
15:45-17:00 – Trening na lodzie (gr. I)
15:00 – 19:00 – Trening na lodzie I “na sucho” (Zajęcia praktyczne – trenerzy)
17:00 – Zbiórka (gr. II)
17:30 – 18:45 – **Trening na lodzie (gr. II)**
18:45-19:45 – Trening “na sucho” (gr. II)
20:00 - Zakończenie

Piątek 14.08.2020:

10:30 - Spotkanie
11:30 – Obiad
12:30 – Zbiórka (gr. I)

13:00 – 14.00 – Gry (gr. I)
14:00 – Zbiórka (gr. II)
14:30-15:30 – Gry (gr. II)
16:00-17:00 – Zajęcia teoretyczne (trenerzy)