

OBÓZ DOCHODZENIOWY 18-22 LUTEGO 2019 - HARMONOGRAM

18 lutego 2019 r.

PONIEDZIAŁEK

GRUPA I	GODZ.	GRUPA II
Zbiórka w szatni klubu, omówienie planu dnia	10.00	Zbiórka w szatni klubu, omówienie planu dnia
Trening siłowy (boisko GOS)	10.15-11.45	Trening siłowy (boisko GOS)
Obiad (sala GOS I piętro)	12.00-12.30	Obiad (sala GOS I piętro)
Taktyka - wykłady (aula w szkole przy GOS) PSYCHOLOG SPORTOWY - DOMINIKA GRUSZKA	12.30-13.30	Taktyka - wykłady (aula w szkole przy GOS) PSYCHOLOG SPORTOWY - DOMINIKA GRUSZKA
Trening w terenie marszbieg interwałowy	13.30-15.00	mecz wewnętrzny (boisko GOS)

OBÓZ DOCHODZENIOWY 18-22 LUTEGO 2019 - HARMONOGRAM

19 lutego 2019 r.

WTOREK

GRUPA I	GODZ.	GRUPA II
Zbiórka w szatni klubu, omówienie planu dnia	10.00	Zbiórka w szatni klubu, omówienie planu dnia
Trening siłowy (boisko GOS)	10.15-11.45	Trening siłowy (boisko GOS)
Obiad (sala GOS I piętro)	12.00-12.30	Obiad (sala GOS I piętro)
Taktyka - wykłady (aula w szkole przy GOS) TRENER - DARIUSZ FIZEK	12.30-13.30	Taktyka - wykłady (aula w szkole przy GOS) TRENER - DARIUSZ FIZEK
sparring - GKS Jastrzębie R. 2007 (boisko GOS)	13.30-15.00	Turniej COPA AMERICA (balon)

OBÓZ DOCHODZENIOWY 18-22 LUTEGO 2019 - HARMONOGRAM

20 lutego 2019 r.
ŚRODA

GRUPA I	GODZ.	GRUPA II
Zbiórka w szatni klubu, omówienie planu dnia	10.00	Zbiórka w szatni klubu, omówienie planu dnia
Trening siłowy (boisko GOS)	10.15-11.45	Trening siłowy (boisko GOS)
Obiad (sala GOS I piętro)	12.00-12.30	Obiad (sala GOS I piętro)
Taktyka - wykłady (aula w szkole przy GOS) DIETETYK - BARTOSZ BILIK	12.30-13.30	Taktyka - wykłady (aula w szkole przy GOS) DIETETYK - BARTOSZ BILIK
sparring - UNIA RACIBÓRZ R. 2006 (boisko GOS)	13.30-15.00	Turniej COPA AMERICA (balon)

OBÓZ DOCHODZENIOWY 18-22 LUTEGO 2019 - HARMONOGRAM

21 lutego 2019 r.
CZWARTEK

GRUPA I	GODZ.	GRUPA II
Zbiórka w szatni klubu, omówienie planu dnia	10.00	Zbiórka w szatni klubu, omówienie planu dnia
Trening siłowy (boisko GOS)	10.15-11.45	Trening siłowy (boisko GOS)
Obiad (sala GOS I piętro)	12.00-12.30	Obiad (sala GOS I piętro)
Regeneracja - basen GOS	12.30-15.00	Regeneracja - basen GOS

OBÓZ DOCHODZENIOWY 18-22 LUTEGO 2019 - HARMONOGRAM

22 lutego 2019 r.

PIĄTEK

GRUPA I	GODZ.	GRUPA II
Zbiórka w szatni klubu, omówienie planu dnia	10.00	Zbiórka w szatni klubu, omówienie planu dnia
Trening siłowy (boisko GOS)	10.15-11.45	Trening siłowy (boisko GOS)
Obiad (sala GOS I piętro)	12.00-12.30	Obiad (sala GOS I piętro)
Taktyka - wykłady (aula w szkole przy GOS)	12.30-13.30	Taktyka - wykłady (aula w szkole przy GOS)
FIZJOTERAPEUTA - WITOLD KUBASIAK		FIZJOTERAPEUTA - WITOLD KUBASIAK
sparring - GÓRNIK ZABRZE R. 2006 (boisko GOS)	13.30-15.00	Turniej COPA AMERICA (balon)