



PRO CAMP

SOSNOWIEC
29.06-04.07.2025

CAMPY
LATO
2025

#1 GRUPA A

NIEDZIELA

1	11:00 - 12:30 otwarcie szatni	12:45-13:15 oficjalne rozpoczęcie	13:30 zebranie wewnętrzne	14:00 obiad	14:30 przejazd hotel	14:45 zakwaterowanie	16:15-17:00 off ice	18:00-19:15 trening lód	19:45 kolacja	20:30 podsumowanie	21:30 cisza nocna
----------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------	------------------------	----------------------------	------------------	-----------------------	----------------------

PONIEDZIAŁEK

2	08:15 śniadanie	09:15 wyjazd	9:45-10:30 technika kija	11:15-12:30 trening lód 	13:00 obiad	13:45-15:15 odpoczynek	15:15-16:00 mentalny 	16:10 wyjazd	16:30-17:15 spikeball	18:00-19:15 trening lód II 	19:45 kolacja	20:30 podsumowanie	20:40 relaksacja	21:30 cisza nocna
----------	--------------------	-----------------	-----------------------------	--------------------------------	----------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------------------------	------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

WTOREK

3	08:15 śniadanie	09:15 wyjazd	9:45-10:30 warsztaty podstawy siłowni	11:15-12:30 trening lód 	13:00 obiad	13:45-15:15 odpoczynek	15:15-16:00 mentalny 	16:10 wyjazd	16:30-17:15 off ice	18:00-19:15 trening lód II 	19:45 kolacja	20:15-20:45 podsumowanie + draft	21:30 cisza nocna
----------	--------------------	-----------------	--	--------------------------------	----------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------	------------------------	-----------------------------------	------------------	-------------------------------------	----------------------

ŚRODA

4	08:15 śniadanie	09:15 wyjazd	9:45-10:30 turniej piłka nożna	11:15-12:30 trening lód 	13:00 obiad	13:45-15:15 odpoczynek	15:15-16:00 mentalny 	16:10 wyjazd	16:30-17:15 teoria wideo	17:45-19:00 Turniej Ziëtaara Cup 	19:15 kolacja	20:00-20:45 Aquapark Nemo	21:00 podsumowanie	21:45 cisza nocna
----------	--------------------	-----------------	-----------------------------------	--------------------------------	----------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------	-----------------------------	---	------------------	------------------------------	-----------------------	----------------------

CZWARTEK

5	08:15 śniadanie	09:15 wyjazd	9:45-10:30 technika kija	11:15-12:30 trening lód 	13:00 obiad	13:45-15:15 odpoczynek	15:15-16:00 mentalny 	16:00 wyjazd	16:30-17:15 turniej piłka nożna	18:00-19:15 trening lód II	19:30 kolacja	20:15-21:00 wieczór quizowy	21:00 podsumowanie	21:45 cisza nocna
----------	--------------------	-----------------	-----------------------------	--------------------------------	----------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------	--------------------------------	-----------------------	----------------------

PIĄTEK

6	07:15 śniadanie	08:00 wykwaterowanie i wyjazd	08:45-9:45 trening lód 	10:15-11:15 bumperball	11:30 obiad	12:00-12:45 mentalny 	13:30-14:45 mecz pożegnalny 	od 15:00 grill + odbiór zawodników
----------	--------------------	----------------------------------	-------------------------------	---------------------------	----------------	-----------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

* Dokładny program campu zostanie wysłany do uczestników 14 dni przed rozpoczęciem campu.



ANALIZA VIDEO - BRAMKARZE
2 X DZIEŃ DO USTALENIA Z TRENEREM



PRO CAMP

SOSNOWIEC
29.06-04.07.2025

CAMPY
LATO
2025

#1 GRUPA B

NIEDZIELA

1	11:00 - 12:30 otwarcie szatni	12:45-13:15 oficjalne rozpoczęcie	13:30 obiad	14:00-14:30 zebranie wewnętrzne	14:45-15:30 off ice	16:30-17:45 trening lod	18:15 kolacja	19:00 przejazd hotel	19:15 zakwaterowanie	19:45 podsumowanie	21:00 cisza nocna
----------	----------------------------------	--------------------------------------	----------------	---------------------------------------	------------------------	----------------------------	------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------

PONIEDZIAŁEK

2	07:15 śniadanie	07:45 wyjazd	8:15-9:00 technika kija	9:45-11:00 trening lod	11:30-12:15 spikeball	12:20 obiad	13:00-14:30 odpoczynek	14:30-15:15 mentalny	15:40 wyjazd	16:30-17:45 trening lod II	18:30 kolacja	19:15 podsumowanie	19:45 relaksacja	21:00 cisza nocna
----------	--------------------	-----------------	----------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------	---------------------------	-------------------------	-----------------	-------------------------------	------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

WTOREK

3	07:15 śniadanie	07:45 wyjazd	8:15-9:00 off ice	9:45-11:00 trening lod	11:15-12:00 warsztaty podstawy rozgrzewki	12:15 obiad	13:00-14:30 odpoczynek	14:30-15:15 mentalny	15:40 wyjazd	16:30-17:45 trening lod II	18:15 kolacja	19:30-20:00 podsumowanie + draft	21:00 cisza nocna
----------	--------------------	-----------------	----------------------	---------------------------	--	----------------	---------------------------	-------------------------	-----------------	-------------------------------	------------------	--	----------------------

ŚRODA

4	07:15 śniadanie	07:45 wyjazd	8:15-9:00 turniej piłka nożna	9:45-11:00 trening lod	11:30-12:15 teoria wideo	12:20 obiad	13:00-14:30 odpoczynek	14:30-15:15 mentalny	15:15 wyjazd	16:15-17:30 Turniej Ziętara Cup	18:00 kolacja	18:45-19:30 Aquapark Nemo	20:00 podsumowanie	21:30 cisza nocna
----------	--------------------	-----------------	-------------------------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------	---------------------------	-------------------------	-----------------	---------------------------------------	------------------	------------------------------	-----------------------	----------------------

CZWARTEK

5	07:15 śniadanie	07:45 wyjazd	8:15-9:00 technika kija	9:45-10:45 trening lod	11:30-12:15 turniej piłka nożna	12:30 obiad	13:15-14:30 odpoczynek	14:30-15:15 mentalny	15:40 wyjazd	16:30-17:45 trening lod II	18:15 kolacja	19:15-20:00 wieczór quizowy	20:00 podsumowanie	21:00 cisza nocna
----------	--------------------	-----------------	----------------------------	---------------------------	---------------------------------------	----------------	---------------------------	-------------------------	-----------------	-------------------------------	------------------	-----------------------------------	-----------------------	----------------------

PIĄTEK

6	08:00 śniadanie	09:00 wykwaterowanie i wyjazd	10:00-11:00 trening lod	11:30-12:30 bumperball	12:45 obiad	13:15-14:00 mentalny	15:00-16:15 mec	od 16:30 grill + odbiór zawodników
----------	--------------------	-------------------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------	-------------------------	--------------------	---------------------------------------

TRENER GŁÓWNY

* Dokładny program campu zostanie wysłany do uczestników 14 dni przed rozpoczęciem campu.

SPORT REBEL
BAUER

ANALIZA VIDEO - BRAMKARZE
2 X DZIEŃ DO USTALENIA Z TRENEREM



PRO CAMP

SOSNOWIEC
29.06-04.07.2025

CAMPY
LATO
2025

#1 GRUPA C

NIEDZIELA

1	11:00-12:30 otwarcie szatni	12:45-13:15 oficjalne rozpoczęcie	13:15 obiad	13:45-14:15 zebranie wewnętrzne	15:00-16:15 trening lód	17:00-17:45 off ice	18:00 kolacja	18:30 przejazd hotel	18:45 zakwaterowanie	19:15 podsumowanie	21:00 cisza nocna
----------	--------------------------------	--------------------------------------	----------------	------------------------------------	----------------------------	------------------------	------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------

PONIEDZIAŁEK

2	06:40 śniadanie	07:10 wyjazd	8:15-9:30 trening lód	10:00-11:15 spikeball + gry i zabawy	11:30 obiad	12:15-13:15 odpoczynek	13:15-14:00 mentalny	14:10 wyjazd	15:00-16:15 trening lód II	16:45-17:30 technika kija	17:45 kolacja	18:30 podsumowanie	18:45-19:15 podział na drużyny	19:15-19:45 relaksacja	21:00 cisza nocna
----------	--------------------	-----------------	--------------------------	---	----------------	---------------------------	-------------------------	-----------------	-------------------------------	------------------------------	------------------	-----------------------	-----------------------------------	---------------------------	----------------------

WTOREK

3	06:40 śniadanie	07:10 wyjazd	8:15-9:30 trening lód	10:30-11:15 off ice	11:30 obiad	12:15-13:15 odpoczynek	13:15-14:00 mentalny	14:10 wyjazd	15:00-16:15 skills competition	16:45-17:30 turniej piłka nożna	17:45 kolacja	19:00-19:45 wieczór quizowy	19:45 podsumowanie	21:00 cisza nocna
----------	--------------------	-----------------	--------------------------	------------------------	----------------	---------------------------	-------------------------	-----------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------	--------------------------------	-----------------------	----------------------

ŚRODA

4	06:40 śniadanie	07:10 wyjazd	8:15-9:30 trening lód	10:30-11:15 turniej piłka nożna	11:30 obiad	12:15-13:15 odpoczynek	13:15-14:00 mentalny	14:00 wyjazd	14:45-16:00 Turniej Ziętara Cup	16:30-17:15 teoria / wideo	17:30 kolacja	18:15-19:00 Aquapark Nemo	19:30 podsumowanie	21:30 cisza nocna
----------	--------------------	-----------------	--------------------------	------------------------------------	----------------	---------------------------	-------------------------	-----------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------	------------------------------	-----------------------	----------------------

CZWARTEK

5	06:40 śniadanie	07:10 wyjazd	8:15-9:30 trening lód	10:30-11:15 technika kija	11:30 obiad	12:15-13:15 odpoczynek	13:15-14:00 mentalny	14:10 wyjazd	15:00-16:15 turniej ZHL	16:45-17:30 podstawy rozgrzewki	17:45 kolacja	18:30-19:15 podsumowanie	21:00 cisza nocna
----------	--------------------	-----------------	--------------------------	------------------------------	----------------	---------------------------	-------------------------	-----------------	----------------------------	------------------------------------	------------------	-----------------------------	----------------------

PIĄTEK

6	09:00 śniadanie	10:00 wykwaterowanie i wyjazd	11:15-12:15 trening lód	13:00 obiad	14:00-14:45 mentalny	15:00-15:45 bumperball	16:30-17:45 mecze	od 18:00 grill + odbiór zawodników
----------	--------------------	----------------------------------	----------------------------	----------------	-------------------------	---------------------------	----------------------	---------------------------------------

SPORT REBEL
BAUER

* Dokładny program campu zostanie wysłany do uczestników 14 dni przed rozpoczęciem campu.

GRUPA C

ANALIZA VIDEO - BRAMKARZE
2 X DZIEŃ DO USTALENIA Z TRENEREM