



OPEN CAMP

AMATORZY

SOSNOWIEC
13.07-18.07.2025

CAMPY
LATO
2025

#4

SPORT REBEL
BAUER

NIEDZIELA

1	13:00 otwarcie szatni	14:00-15:00 możliwość zakwaterowania hotel	15:15-15:45 spotkanie org. lodowisko	16:15-17:00 off ice	17:45-19:00 trening lód	19:30 kolacja	20:30 podsumowanie
----------	--------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------	------------------------	----------------------------	------------------	-----------------------

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 trening mentalny	16:10 wyjazd	16:30-17:15 teoria	18:00-19:15 trening lód II	19:45 kolacja	20:30 spotkanie integracyjne
----------	--------------------	-----------------	-----------------------------	----------------------------	----------------	---------------------------	---------------------------------	-----------------	-----------------------	-------------------------------	------------------	---------------------------------

WTOREK

3	08:15 śniadanie	09:15 wyjazd	9:45-10:30 off ice sala	11:15-12:30 trening lód	13:00 obiad	13:45-15:15 odpoczynek	15:15-16:00 trening mentalny	16:10 wyjazd	16:30-17:15 spikeball	18:00-19:15 trening lód II	19:45 kolacja	20:30 relaksacja
----------	--------------------	-----------------	----------------------------	----------------------------	----------------	---------------------------	---------------------------------	-----------------	--------------------------	-------------------------------	------------------	---------------------

ŚRODA

4	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 trening mentalny	16:10 wyjazd	16:30-17:15 teoria	18:00-19:15 Turniej Ziëtaara Cup	19:45 kolacja	20:30 wieczór quizowy
----------	--------------------	-----------------	-----------------------------	----------------------------	----------------	---------------------------	---------------------------------	-----------------	-----------------------	--------------------------------------	------------------	--------------------------

CZWARTEK

5	08:15 śniadanie	09:15 wyjazd	9:45-10:30 off ice sala	11:15-12:30 trening lód	13:00 obiad	13:45-15:15 odpoczynek	15:15-16:00 trening mentalny	16:10 wyjazd	16:30-17:15 rollowanie + teoria	18:00-19:15 trening lód II	19:45 kolacja
----------	--------------------	-----------------	----------------------------	----------------------------	----------------	---------------------------	---------------------------------	-----------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------

PIĄTEK

6	08:00 śniadanie	09:00 wylkwaterowanie + wyjazd	10:00-11:00 trening lód	11:30-12:15 teoria	12:30 obiad	14:15 rozgrzewka	15:00-16:15 mec	16:30 grill
----------	--------------------	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------	----------------	---------------------	--------------------	----------------