

### NIEDZIELA

| Grupa    | Zakwaterowanie zawodników w szatniach A i B | Przekazanie zawodników trenerom A i B | Spotkanie organizacyjne tylko dla rodziców VIP MOSiR, przygotowanie sprzętów | Wyjście z lodowiska | Zakwaterowanie w pokojach | Obiad | Wyjście z Hotelu | Lód   | Trening ogólnorozwojowy | Kolacja | Spotkanie organizacyjne dla zawodników "A" i "B", omówienie zasad i reguł panujących na PHC 2026 Krynica-Zdrój |
|----------|---------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|-------|------------------|-------|-------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> | 10:00-12:00                                 | 12:45                                 | 13:00                                                                        | 13:15               | 13:30                     | 14:00 | 15:15            | 16:15 | 17:30                   | 19:00   | 20:00                                                                                                          |
| <b>B</b> | 10:00-12:00                                 | 12:45                                 | 13:00                                                                        | 13:15               | 13:30                     | 14:30 | 15:30            | 17:30 | 16:00                   | 19:00   | 20:00                                                                                                          |

### PONIEDZIAŁEK - CZWARTEK

| Grupa    | Śniadanie | Wyjście z Hotelu | Lód   | Trening ogólnorozwojowy | Obiad | Odpoczynek | Wyjście z hotelu | Technika kija | Lód   | Fitness/Basen | Kolacja | Podsumowanie dnia |
|----------|-----------|------------------|-------|-------------------------|-------|------------|------------------|---------------|-------|---------------|---------|-------------------|
| <b>A</b> | 08:00     | 09:00            | 10:00 | 11:30                   | 12:45 | 13:15      | 14:45            | 15:00         | 16:15 | 17:45         | 19:00   | 19:30             |
| <b>B</b> | 08:30     | 09:30            | 11:15 | 10:00                   | 13:15 | 13:45      | 15:45            | 16:00         | 17:30 | 18:45         | 19:45   | 20:15             |

### PIĄTEK

| Grupa    | Śniadanie | Wyjście z Hotelu | Lód   | Trening ogólnorozwojowy | Obiad | Warm-Up | Oficjalny mecz | Zakończenie |
|----------|-----------|------------------|-------|-------------------------|-------|---------|----------------|-------------|
| <b>A</b> | 08:30     | 09:30            | 11:15 | 10:00                   | 13:00 | 15:15   | 16:15          | 17:45       |
| <b>B</b> | 08:00     | 09:00            | 10:00 | 11:30                   | 13:00 | 14:00   | 15:00          | 16:30       |

