



### NIEDZIELA

Grupa	Zakwaterowanie zawodników w szatniach "U-16", A i B	Przekazanie zawodników trenerom "U-16", 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 2024
<b>U16</b>	10:00-12:00	12:45	13:00	13:15	18:00	13:30	14:00	14:45	16:15	19:00	20:00
<b>A</b>	10:00-12:00	12:45	13:00	13:15	13:30	14:00	15:15	16:00	17:30	19:00	20:00
<b>B</b>	10:00-12:00	12:45	13:00	13:15	13:30	14:30	15:15	17:15	16:00	19:00	20:00

### PONIEDZIAŁEK- CZWARTEK

Grupa	Śniadanie	Wyjście z Hotelu	Lód	Trening ogólnorozwojowy	Regeneracja/ Fizjo	Obiad	Odpoczynek	Warsztaty	Wyjście z hotelu	Technika kija	Lód	Fitness/ Basen	Kolacja	Podsumowanie dnia
<b>U-16</b>	07:30	08:00	08:45	10:15	11:45	13:00	13:30		14:15	16:15	15:00	17:00	19:00	20:00
<b>A</b>	08:00	09:00	10:00	11:30		12:45	13:15	14:00	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	15:00	15:45	16:00	17:30	18:45	19:45	20:15

### PIĄTEK

Grupa	Śniadanie	Wyjście z Hotelu	Lód	Trening ogólnorozwojowy	Regeneracja/Fizjo	Obiad	Warm-Up	Oficjalny mecz	Zakończenie
<b>U-16</b>	08:30	09:30	11:15	10:00		13:00	16:30	17:30	19:00
<b>A</b>	08:00	09:00	10:00	11:15		13:00	15:15	16:15	17:45
<b>B</b>	07:30	08:00	08:45	10:15	11:45	13:00	14:00	15:00	16:30

