



24 – 29 LIPCA 2022
ZIELONA GÓRA
HALA DO KOSZYKÓWKI
PRZY UL. AMELII

PODZIAŁ
NA GRUPY



GRUPA ROCZNIKA 2009/10



1. MICHAŁ KOBYLAŃSKI 2009 – SKM ZASTAL
2. BENJAMIN ETU 2009 – ŚWIDNICA / KK OLEŚNICA
3. LUCJAN PÓŁTORAK 2010 – SKM ZASTAL
4. PIOTR RUBASZEWSKI 2009 – GAUDIA TRZEBNICA
5. KAROL BELSKI 2009 - SKLABMIERZ

GRUPA ROCZNIKA 2009



1. FRANCISZEK DREGER 2009 – KANGOO BASKET
2. ALEKSANDER KONIECZNY 2009 – SKM ZASTAL
3. ADAM MATKOWSKI 2009 – KANGOO BASKET
4. KAROL PIKUŁA 2009 – SMYK PRUDNIK
5. IGNACY PRZYDRÓŻNY 2009 – SKM ZASTAL
6. HUBERT GOCEK 2010 – ZIELONA GÓRA

GRUPA ROCZNIKA 2008



1. PRZEMYSŁAW KACZMAREK – KANGOO BASKET
2. GRACJAN CHAWRYŁ – SKM ZASTAL
3. PAWEŁ RZACZKIEWICZ – SKM ZASTAL
4. PIOTR KUBICKI – SKM ZASTAL
5. JAKUB SZKUDLAREK – SKM ZASTAL
6. ARTUR KOSOWICZ – SKM ZASTAL
7. KACPER BAŃKOWSKI – SKM ZASTAL
8. FILIP BRZESZCZYŃSKI – KANGOO BASKET
9. TOMASZ SLISKI – SKM ZASTAL
10. MARCIN WARFOLUK – KANGOO BASKET

GRUPA ROCZNIKA 2005/06/07



1. HUBERT SOBOLEWSKI 2007– SKM ZASTAL
2. FILIP NOWAK 2007 – SKM ZASTAL
3. KAJETAN PLONKOWSKI 2006 – SKM ZASTAL
4. RYSIU SOSZKA 2006 – SKM ZASTAL
5. MIKOŁAJ MELONEK 2005 – AKM GROMY NOWY TOMYŚL
6. PIOTR JAGIEŁOWICZ 2005 – SKM ZASTAL
7. MATEUSZ WALACHOWSKI 2005 – AKM GROMY NOWY TOMYŚL
8. MAKSYMILIAN SZCZECH 2006 – GLIWICE
9. PAWEŁ STRYKOWSKI 2007 – SKM ZASTAL

GRUPA DZIEWCZYN ROCZNIKA 2008/10



1. LENA OBUCHOWICZ 2008 – TĘCZA LESZNO
2. ZUZIA MATCZAK 2008 – SKM ZASTAL
3. KONSTANCJA KULA 2008 – SKM ZASTAL
4. PAULINA MARUDA 2010 – SKM ZASTAL
5. EWA MUNDRY 2008 – SKM ZASTAL
6. LAURA GOCEK 2008 – ZIELONA GÓRA

GRUPA DZIEWCZYN ROCZNIKA 2005/08



1. DIANA FENGLER 2005 - SKM ZASTAL
2. NIKOLA UGLIK 2005 - SKM ZASTAL
3. MAJA MAJERSKA 2006 – AZS AJP GORZÓW WLKP
4. LENA ZABŁOCKA 2008 – SKM ZASTAL
5. JULIA MIŁOSZEWSKA 2008 – SKM ZASTAL
6. JOANNA HUTNIK 2008 – ŚLĘZA WROCŁAW

HARMONOGRAM



NIEDZIELA – 24 LIPCA

- 12.30-13.00 – REJESTRACJA DLA PRZYJEZDNYCH – WOSiR Drzonków –
ul. Drzonków Olimpijska 20
- 13.30 – OBIAD W HOTELU DRZONKÓW DLA PRZYJEZDNYCH
- 14.30 – REJESTRACJA DLA MIEJSCOWYCH – HALA AMELII (składamy komplet dokumentów w wersji papierowej)



NIEDZIELA – 24 LIPCA

- 15.00 – ROZPOCZĘCIE CAMPU HALA AMELII / PRZEDSTAWIENIE KADRY/ OMÓWIENIE PLANU
- 15.40-16.00 - ROZGRZEWKA - TRENER BARTEK
- 16.00 – 18.20 – SESJA TRENINGOWA – WSZYSTKIE GRUPY



PONIEDZIAŁEK
25 LIPCA



PONIEDZIAŁEK – 25 LIPCA

GRUPA 2009/10

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 10.00 – 12.20 – TRENING SESJA PORANNA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45 – 15.00 – STREFA ODPOCZYNKU
- 15.00 – 16.00 – SALA FITNESS – TRENERKA KASIA
- 16.40 – 18.40 – TRENING SESJA POPOŁUDNIOWA



PONIEDZIAŁEK – 25 LIPCA

GRUPA 2009

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.40 – 12.00 – TRENING SESJA PORANNA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45 – 15.00 – STREFA ODPOCZYNKU
- 15.00 – 16.00 – SALA FITNESS – TRENERKA KASIA
- 16.20 – 18.20 – TRENING SESJA POPOŁUDNIOWA



PONIEDZIAŁEK – 25 LIPCA

GRUPA 2008

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 10.20 – 12.40 – TRENING SESJA PORANNA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45 – 15.15 – STREFA ODPOCZYNKU
- 15.00 – 17.00 – TRENING SESJA POPOŁUDNIOWA
- 17.10 – 18.10 – SALA FITNESS – TRENERKA KASIA



PONIEDZIAŁEK – 25 LIPCA

GRUPA 2005/06/07

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.30 – 10.30 – SALA FITNESS – TRENERKA KASIA
- 10.40 – 13.00 - TRENING SESJA PORANNA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45 – 15.30 –STREFA ODPOCZYNKU
- 16.00 – 18.00 -TRENING SESJA POPOŁUDNIOWA



PONIEDZIAŁEK – 25 LIPCA

GRUPA DZIEWCZYN 2008/09

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.00-11.20 – TRENING SESJA PORANNA
- 12.00 – 13.00 - SALA FITNESS – TRENERKA KASIA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45 – 15.00 –STREFA ODPOCZYNKU
- 15.20 – 17.20 -TRENING SESJA POPOŁUDNIOWA



PONIEDZIAŁEK – 25 LIPCA

GRUPA DZIEWCZYN 2005/08

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.20-11.40 – TRENING SESJA PORANNA
- 12.00 – 13.00 - SALA FITNESS – TRENERKA KASIA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45 – 15.00 –STREFA ODPOCZYNKU
- 15.40 – 17.40 -TRENING SESJA POPOŁUDNIOWA



WTOREK
26 LIPCA
WSZYSZY
RAZEM



WTOREK – 26 LIPCA WSZYSTKIE GRUPY

PLAN DLA WSZYSTKICH GRUP:

- 9.00-10.15 – WYKŁAD Z TRENERM DAWIDEM MAZUREM- SALKA KONFERENCYJNA
- 10.30 -10.45 – WSPÓLNA ROZGRZEWKA
- 10.45-13.05 – SESJA TRENINGOWA / PODZIAŁ NA GRUPY
- 13.15 – OBIAD
- 15.30- 17.30 – WYJŚCIE –ZAJAWKA – PARK TRAMPOLIN



ŚRODA
27 LIPCA
WSZYSCY
RAZEM



ŚRODA – 27 LIPCA WSZYSTKIE GRUPY

- 9.00 - SESJA PORANNA – MECZE MIĘDZY GRUPAMI
- 9.00-9.30 ROZGRZEWKA
- 9.30-10.45 I SESJA MECZOWA
- 11.00-12.00 II SESJA MECZOWA
- 12.15 – 13.00 – MECZ VS TRENERZY
- 13.15 - OBIAD
- 13.45 – 14.45 ODPOCZYNEK
- 15.00 – 17.00 SESJA POPOŁUDNIOWA – BASEN CRS



CZWARTEK
28 LIPCA
PODZIAŁ NA
GRUPY



CZWARTEK – 28 LIPCA

GRUPA DZIEWCZYN 2005/08

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 10.00 – 12.20 – TRENING SESJA PORANNA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45 – 15.00 – STREFA ODPOCZYNKU
- 15.00 – 16.00 – SALA FITNESS – TRENERKA KASIA
- 16.40 – 18.40 – TRENING SESJA POPOŁUDNIOWA



CZWARTEK – 28 LIPCA

GRUPA DZIEWCZYN 2008/09

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.40 – 12.00 – TRENING SESJA PORANNA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45 – 15.00 – STREFA ODPOCZYNKU
- 15.00 – 16.00 – SALA FITNESS – TRENERKA KASIA
- 16.20 – 18.20 – TRENING SESJA POPOŁUDNIOWA



CZWARTEK – 28 LIPCA

GRUPA 2005-07

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 10.20 – 12.40 – TRENING SESJA PORANNA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45 – 15.15 – STREFA ODPOCZYNKU
- 15.00 – 17.00 – TRENING SESJA POPOŁUDNIOWA
- 17.10 – 18.10 – SALA FITNESS – TRENERKA KASIA

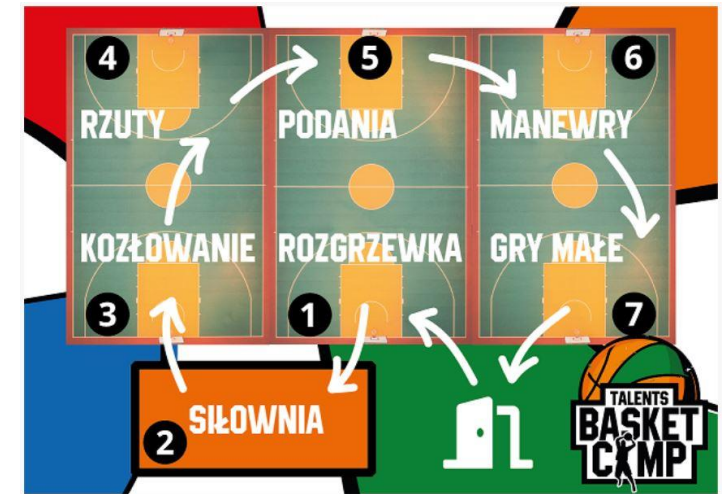


CZWARTEK – 28 LIPCA

GRUPA 2008

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.30 – 10.30 – SALA FITNESS – TRENERKA KASIA
- 10.40 – 13.00 - TRENING SESJA PORANNA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45 – 15.30 –STREFA ODPOCZYNKU
- 16.00 – 18.00 -TRENING SESJA POPOŁUDNIOWA

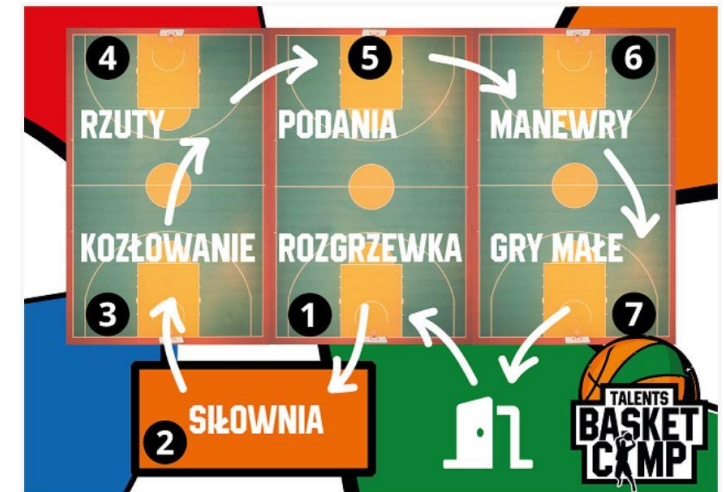


CZWARTEK – 28 LIPCA

GRUPA 2009

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.00-11.20 – TRENING SESJA PORANNA
- 12.00 – 13.00 - SALA FITNESS – TRENERKA KASIA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45 – 15.00 –STREFA ODPOCZYNKU
- 15.20 – 17.20 -TRENING SESJA POPOŁUDNIOWA



CZWARTEK – 28 LIPCA

GRUPA 2009/10

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.20-11.40 – TRENING SESJA PORANNA
- 12.00 – 13.00 - SALA FITNESS – TRENERKA KASIA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45 – 15.00 –STREFA ODPOCZYNKU
- 15.40 – 17.40 -TRENING SESJA POPOŁUDNIOWA



PIĄTEK
29 LIPCA
WSZYSTYCY
RAZEM



PIĄTEK – 29 LIPCA

GRUPA 2009/10

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.00-9.30 – TRENERKA KASIA
- 10.20 – 12.20 – TRENING SESJA PORANNA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45-14.30 – STREFA ODPOCZYNKU
- 14.30 – 15.45 – WYKŁAD Z TRENEREM
ARKADIUSZEM MIŁOSZEWSKIM
- 16.00-17.00 – OFICJALNE ZAKOŃCZENIU CAMPU



PIĄTEK – 29 LIPCA

GRUPA 2009

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.00-9.30 – TRENERKA KASIA
- 10.40 – 12.40 – TRENING SESJA PORANNA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45-14.30 – STREFA ODPOCZYNKU
- 14.30 – 15.45 – WYKŁAD Z TRENEREM
ARKADIUSZEM MIŁOSZEWSKIM
- 16.00-17.00 – OFICJALNE ZAKOŃCZENIU CAMPU



PIĄTEK – 29 LIPCA

GRUPA 2008

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.00-11.00– TRENING SESJA PORANNA
- 11.15- 11.45 – TRENERKA KASIA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45-14.30 – STREFA ODPOCZYNKU
- 14.30 – 15.45 – WYKŁAD Z TRENEREM
ARKADIUSZEM MIŁOSZEWSKIM
- 16.00-17.00 – OFICJALNE ZAKOŃCZENIU CAMPU



PIĄTEK – 29 LIPCA

GRUPA DZIEWCZYN 2008/09

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.20-11.20– TRENING SESJA PORANNA
- 12.00-12.30 – TRENERKA KASIA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45-14.30 – STREFA ODPOCZYNKU
- 14.30 – 15.45 – WYKŁAD Z TRENEREM
ARKADIUSZEM MIŁOSZEWSKIM
- 16.00-17.00 – OFICJALNE ZAKOŃCZENIU CAMPU



PIĄTEK – 29 LIPCA

GRUPA DZIEWCZYN 2005/08

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.40-11.40– TRENING SESJA PORANNA
- 12.00-12.30 – TRENERKA KASIA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45-14.30 – STREFA ODPOCZYNKU
- 14.30 – 15.45 – WYKŁAD Z TRENEREM
ARKADIUSZEM MIŁOSZEWSKIM
- 16.00-17.00 – OFICJALNE ZAKOŃCZENIU CAMPU



PIĄTEK – 29 LIPCA

GRUPA 2005-07

PLAN DLA GRUPY (WSZYSTKIE ZAJĘCIA HALA AMELII)

- 9.30 – 10.00 – TRENERKA KASIA
- 10.00 – 12.00 – TRENING SESJA PORANNA
- 13.15 – OBIAD
- 13.45-14.30 – STREFA ODPOCZYNKU
- 14.30 – 15.45 – WYKŁAD Z TRENEREM
ARKADIUSZEM MIŁOSZEWSKIM
- 16.00-17.00 – OFICJALNE ZAKOŃCZENIU CAMPU

