

PLAN DNIA
OBOZU SPORTOWO- TENISOWEGO
W STAREJ MORAWIE 25.06-06.07.2018
Matchpoint Żyrardów-Tenes

- ✓ 7:30- Pobudka
- ✓ 7:45- Rozruch poranny (ćwiczenia gimnastyczne na przebudzenie)
- ✓ 8:00- Śniadanie
- ✓ 9:00-10:30 Trening tenisa GR A
- ✓ 9:00-10:30 Trening ogólnorozw. (lekkoatletyczny), gry i zabawy zespołowe GR B
- ✓ 10:30-12:00 Trening tenisa GR B
- ✓ 10:30-12:00-Trening ogólnorozw. (lekkoatletyczny), gry i zabawy zespołowe GR A
- ✓ 13:00- Obiad
- ✓ 13:45-14:45- Przerwa poobiednia
- ✓ 14:50 Przygotowanie do treningów
- ✓ 14:55 Zbiórka na treningu
- ✓ 15:00-16:30 Trening tenisa GR A
- ✓ 15:00-16:30- Trening ogólnorozw. (lekkoatletyczny), basen/ kąpielisko, gry i zabawy zespołowe GR B
- ✓ 16:30-18:00 Trening tenisa GR B
- ✓ 16:30-18:00 Trening ogólnorozwojowy (lekkoatletyczny), basen/ kąpielisko, gry i zabawy zespołowe GR A
- ✓ 18:30- Kolacja
- ✓ 19:00-21:00 Gry fabularne i przygodowe, czas zorganizowany.
- ✓ 21:00-21:30- Czas wolny
- ✓ 21:30- Toaleta wieczorna
- ✓ 22:00- Cisza nocna