

PRZYKŁADOWY PLAN DNIA
OBOZU SPORTOWO- TENISOWEGO

- ✓ 7:30- Pobudka
- ✓ 7:45- Rozruch poranny (ćwiczenia gimnastyczne na przebudzenie)
- ✓ 8:00- Śniadanie
- ✓ 9:00- Trening tenisa 1,5-2h (pierwsza grupa)
- ✓ 9:00- Trening ogólnorozwojowy (lekkoatletyczny), gry i zabawy zespołowe 1,5-2h (grupa druga)
- ✓ 11:00- Trening tenisa 1,5-2h (druga grupa)
- ✓ 11:00-Trening ogólnorozwojowy (lekkoatletyczny), gry i zabawy zespołowe 1,5-2h (pierwsza grupa)
- ✓ 13:00- Obiad
- ✓ 13:00-14:00- Przerwa poobiednia
- ✓ 14:00- Trening tenisa 1,5-2h (pierwsza grupa)
- ✓ 14:00- Trening ogólnorozwojowy (lekkoatletyczny), basen/ kąpielisko, gry i zabawy zespołowe 1,5-2h (grupa druga)
- ✓ 16:00- Trening tenisa 1,5-2h (druga grupa)
- ✓ 16:00- Trening ogólnorozwojowy (lekkoatletyczny), basen/ kąpielisko, gry i zabawy zespołowe 1,5-2h (grupa pierwsza)
- ✓ 18:30- Kolacja
- ✓ 19:00-21:00 Gry fabularne i przygodowe
- ✓ 21:00-21:30- Czas wolny
- ✓ 21:30- Toaleta wieczorna
- ✓ 22:00- Cisza nocna