|  |
| --- |
| **SOBOTA (22.06.2019)** |
| **8.00 – 10.00**  Zbiórka i zakwaterowanie wszystkich zawodników na obiekcie Arena Sport Szalowa (Szalowa 292)  **10.00** **Testy motoryczne ( waga, tkanka tłuszczowa, moc )**  **13.00 Obiad**  **14.00** Omówienie regulaminu obozu oraz zasad panujących na terenie Arena Sport Szalowa, indywidualne konsultacje z zawodnikami.  **16.30 Trening Bramkarski**  **19.00** **Kolacja**  **19.30** Gry i zabawy integracyjne i rekreacyjne ( tenis stołowy, piłkrzyki, bilard )  **22.00 – 6.00**  Cisza nocna |

|  |
| --- |
| **NIEDZIELA (23.06.2019)** |
| **7.00 – 8.00** Msza Święta  **8.30**  **Śniadanie**  **10.00 Trening Bramkarski**  **13.00 Obiad**  **16.30 Trening Bramkarski**  **19.00 Kolacja**  **19.30 Wykład Mateusza Prusaka mgr Fizjoterapii**  **22.00 – 7.30** Cisza nocna |

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK (24.06.2019)** |
| **7.45 Gimnastyka poranna**  **8.30 Śniadanie**  **10.30 Trening Bramkarski**  **13.00**  **Obiad**  **15. 00** **Trening Bramkarski**  **18.00 Kolacja**  **19.00 Odnowa biologiczna**  **22.00 – 8.30** Cisza nocna |

|  |
| --- |
| **WOREK (25.06.2019)** |
| **7.45 Gimnastyka poranna**  **8.30**  **Śniadanie**  **10.00 Trening Bramkarski**  **13.00 Obiad**  **16.30 Trening Bramkarski**  **19.00 Kolacja**  **19.30 Trening mentalny + Analiza Gry Bramkarza** |

|  |
| --- |
| **ŚRODA (26.06.2019)** |
| **8.30 Śniadanie**  **10.30 Trening Bramkarski**  **13.00**  **Obiad**  **15. 30** **Trening Bramkarski**  **18.00 Kolacja**  **18.30 Analiza Gry Bramkarza**  **22.00 – 8.00** Cisza nocna |

|  |
| --- |
| **CZWARTEK (27.06.2019)** |
| **8.00** **Śniadanie**  **9.30 Trening Bramkarski**  **12.00 Obiad**  **12.30 Wycieczka do parku Trampolin**  **16.00 Oficjalne zakończenie obozu**  **17.00 - 19.00 Wspólna kolacja z rodzicami w formie grilla (Wykwaterowanie uczestników)** |

Czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego

………………………………………………

**PLAN OBOZU BRAMKARSKIEGO OBEJMUJE:**

* Posiłki 3x dziennie + podwieczorki (woda bez limitu, naturalne soki Maurera w pokojach)
* Opieka medyczna
* Treningi bramkarskie (sztuczna i naturalna nawierzchnia)
* Treningi motoryczne
* Prezentacje taktyczne, mentalne
* Analiza gry bramkarza (analiza video )
* Testy motoryczne (pomiar składu ciała, test mocy )
* Odnowa biologiczna (jacuzzi, sauna, basen )
* Wykład fizjoterapeuty mgr Mateusz Prusak (styl życia, ćwiczenia prewencyjne dla bramkarza)
* Gry i zabawy rekreacyjne(tenis stołowy, bilard, play station, piłkarzyki)
* Wspólna wycieczka do parku trampolin (Nowy Sącz)
* Każdy uczestnik otrzymuje koszulkę obozową na własność
* Każdy uczestnik otrzymuje wyniki badań (skład Ciała + wyniki mocy: jeżeli jest możliwy do zrealizowania)

Czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego

………………………………………………