



RAMOWY PLAN OBOZU BRAMKARSKO - PIŁKARSKIEGO 2024

DZIEŃ TYGODNIA	PLAN DNIA
<p>WTOREK 9.07</p>	<p>10.30 -12.00 - Rejestracja uczestników w ośrodku DW Szczyt / Zakwaterowanie 12.00 -13.00 - Zapoznanie uczestników z regulaminem i przepisami BHP 13.00 - 13.45 - Obiad + Podwieczorek 13.45 - 14.30 - Poznajemy się / spotkanie integracyjne 14.30-14.45- Przygotowanie do treningu 14.45 - 15.00 - Przejazd na trening 15.00 - 16.30 - Testy motoryczne (przeprowadzi: Grzegorz Hajnos - Trener UEFA A) 16.30 - 17.45 - Trening bramkarski/piłkarski indywidualny 17.45 - 18.00- Przyjazd do ośrodka / higiena osobista 18.00 - 18.30 - Higiena osobista 18.30 - 19.15 - Kolacja 19.15 - 21.00- Gry i zabawy integracyjne 21.00 - 22.45 - Wspólne oglądanie 1/2 Finału ME</p>
<p>ŚRODA 10.07</p>	<p>7.30 Pobudka 7.30 - 8.00 -Higiena osobista 8.00 - 8.30 - Gimnastyka poranna 8.30 - 9.15 - Śniadanie 9.15 - 10.15 - odpoczynek po śniadaniu 10.15 -10.30 - Przejazd na trening 10.30 - 12.00 - Trening bramkarski/piłkarski indywidualny 12.00 - 13.00 - Przejazd do ośrodka / higiena osobista 13.00 - 13.45 - Obiad + Podwieczorek 13.45-14.30 - Odpoczynek poobiedni 14.30-15.30 - Basen/Regeneracja 15.30 - 15.45 - Przygotowanie do treningu 15.45 - 16.00 - Przejazd na trening 16.00 - 17.30 - Trening zintegrowany bramkarze + piłkarze 17.30 - 18.30 - Przyjazd do ośrodka / higiena osobista 18.30 - 19.15 - Kolacja 19.15 - 20.15 - Wykłady żywienie i profilaktyka 20.15 - 21.00 Gry i zabawy rekreacyjne 21.00 - 22.45 - Wspólne oglądanie 12/Finału ME 22.45 - 7.30 - Cisza nocna</p>

<p>CZWARTEK 11.07</p>	<p>7.30 - Pobudka 7.30 - 8.00 - Higiena osobista 8.00 - 8.30 - Śniadanie 8.30 - 9.00 - Odpoczynek po śniadaniu 9.00 - 9.15 - Przejazd na trening 9.15 - 10.45 - Trening bramkarski/piłkarski indywidualny 10.45 - 11.30 - Przejazd do ośrodka /higiena osobista 12.00 - 12.45 - Obiad 12.45 - 13.30 - Odpoczynek poobiedni 13.30 - 15.30 - Wycieczka (Zamek w Muszynie) 15.30 - 15.45 - Podwieczorek 15.45 - 16.30 - Odpoczynek 16.30 - 16.45 - Przejazd na trening 16.45 - 18.15 - Trening zintegrowany bramkarze + piłkarze 18.15 - 19.00 - Przyjazd do ośrodka / higiena osobista 19.00 - 19.45 - Kolacja 19.45 - 21.30 - Analiza video treningu piłkarskiego i bramkarskiego 21.30 - 8.00 - Cisza nocna</p>
<p>PIĄTEK 12.07</p>	<p>8.00 - Pobudka 8.00 - 8.15 - Higiena osobista 8.15 - 9.00 - Śniadanie 9.00 - 9.30 - Odpoczynek po śniadaniu 9.30 - 9.45 - Przejazd na trening 9.45 - 11.15 - Trening bramkarski/piłkarski indywidualny 11.15 - 12.00 - Przejazd do ośrodka /higiena osobista 12.00 - 13.00 - Basen/Regeneracja 13.00 - 13.45 - Obiad + podwieczorek 13.45 - 14.15 - Odpoczynek poobiedni 14.15 - 16.00 - Paintball / Park dmuchańców 16.00 - 17.30 - Trening zintegrowany bramkarze + piłkarze 17.30 - 18.15 - Przejazd do ośrodka / higiena osobista 18.15 - 19.00 - Kolacja 19.00 - 20.00 - Gry i konkurencje na boisku plażowym 20.00 - 21.30 - Analiza video treningu piłkarskiego i bramkarskiego 21.30 - 8.00 - Cisza nocna</p>
<p>SOBOTA 13.07</p>	<p>8.00 - Pobudka 8.00 - 8.15 - Higiena osobista 8.15 - 9.00 - Śniadanie 9.00 - 9.30 - Odpoczynek po śniadaniu 9.30 - 9.45 - Przejazd na trening 9.45 - 11.15 - Trening bramkarski/piłkarski indywidualny 11.15 - 12.00 - Przejazd do ośrodka / higiena osobista 12.00 - 13.00 - Basen/Regeneracja 13.00 - 13.45 - Obiad + podwieczorek 13.45 - 14.15 - Odpoczynek poobiedni 14.15 - 15.30 - Wyjście do parku zabaw / skatepark 15.30 - 16.30 - Wyjście do pijalni wody 16.30 - 16.45 - Przejazd na trening 16.45 - 18.15 - Trening zintegrowany bramkarze + piłkarze 18.15 - 19.00 - Przejazd do ośrodka / higiena osobista 19.00 - 19.45 - Kolacja 19.45 - 20.45 - Turniej FIFA (Playstation) 20.45 - 22.00 - Analiza video treningu piłkarskiego i bramkarskiego 22.00 - 7.30 - Cisza Nocna</p>

NIEDZIELA 14.07	7.30 - Pobudka 8.00 8.45 - Śniadanie 8.45 - 9.00 - Odpoczynek po śniadaniu 9.00 - 9.15 - Przejazd na trening 9.15 - 11.30 - FINAŁ OBOZU / BITWA BRAMKARSKO - PIŁKARSKA 11.30 - 12.15 - Przejazd do hotelu/higiena osobista 12.15 - 13.30 - Oficjalne zakończenie obozu wraz z rodzicami / wręczenie upominków/ dyplomów / pucharów / wyróżnienia 13.30 - 15.00 - W ramach obiadu wspólny grill (Rodzice + Zawodnicy)
----------------------------	---

* organizator zastrzega, iż ramowy plan obozu może ulec zmianie ze względu na różne ograniczenia związane z dostępnością boiska lub warunkami pogodowymi itp.

PODPIS RODZICÓW/ OPIEKUNÓW PRAWNYCH

.....