|  |
| --- |
| PLAN OBOZU STACJONARNEGO BROŃ RADOM  |
| **PONIEDZIAŁEK**  |
|  |
| 8:00 zbiórka dostarczenie dokumentacji , przywitanie przedstawienie trenerów, rozdanie koszulek treningowych,  omówienie planu dnia, przedstawienie zasad bhp  |
| 9:00 trening ( wspólna rozgrzewka w grupach z podzielonych rocznikowo , test szybkości) , podział na grupy treningowe  |
| 11:00 gry i zabawy na terenie Broni (piłkarskie kalambury) |
| 12:00 obiad  |
| 13:00 odprawa - zdrowe żywienie dla małych i dużych  |
| 14:30 trening  |
| 15:50 przekąska po treningu  |
| 16:00 możliwość konsultacji z fizjoterapeutą  |
|  |
| **WTOREK**  |
|  |
| 8:00 Przywitanie przedstawienie planu dnia, omówienie dnia poprzedniego  |
| 9:00 testy Fms, nauczanie i pokaz plan prewencyjny  |
| 11:00 obiad  |
| 12:00 kino  |
| 15:00 trening piłkarski/motoryczny |
| 15:50 przekąska po treningu  |
|  |
| **ŚRODA**  |
| 8:00 przywitanie przedstawienie planu dnia, omówienie dnia poprzedniego  |
| 9:00 trening piłkarski/motoryczny |
| 11:30 omówienie treningu  |
| 12:00 obiad  |
| 13:00 spotkanie z piłkarzem  |
| 14:30 trening piłkarski  |
| 15:50 przekąska po treningu  |
| 16:00 możliwość konsultacji z fizjoterapeutą  |
|  |
| **CZWARTEK** |
| 8:00 przywitanie przedstawienie planu dnia, omówienie dnia poprzedniego |
| 9:00 trening piłkarski/motoryczny |
| 11:30 Gry i zabawy na terenie Boni ( podchody )  |
| 12:30 obiad  |
| 13:00 trening piłkarski |
| 14:30 basen |
| 15:50 przekąska po treningu  |
|  |
| **PIĄTEK** |
| 8:00 przywitanie przestawnie planu dnia, omówienie dnia poprzedniego analiza video  |
| 9:00 trening piłkarski  |
| 11:30 omówienie treningu  |
| 13:00 wspólny grill, wycieczka autokarem Źródła królewskie Wręczenie certyfikatów uczestnictwa,  nagrody najbardziej pracowitego zawodnika obozu |
| 16:00 odebranie uczestników ze Stadionu Bronii - pamiątkowe zdjęcie  |