|  |
| --- |
| 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 |