

# ŠPORTOVÉ SÚSTREDENIE

BARTKOWA (PL) 04.08.2018-14.08.2018

## PREDBEŽNÝ DENNÝ ROZVRH

1.deň – 04.08.2018:

**Zraz pred kostolom vo Svite o 7:45 hod.**

Ubytovanie

Obed (cca 14:00 hod.)

Vybaľovanie

Spoločná porada – tréneri + účastníci

Večera

Zoznamovací večierok

11. deň – 14.08.2018:

Raňajky (cca 8:00 hod.)

Balenie, upratovanie

Odchod domov - čas oznámime

2.deň – 10.deň – 05.08.2018-13.08.2018:



7:00	budíček
7:15	ranná rozcvička
7:40	ranná hygiena, prezliekanie
8:00	raňajky
9:30	1.tréning
11:00	potrénigová hygiena, prezliekanie
12:00	obed
	poobedňajšia siesta
14:00	2.tréning
15:30	potrénigová hygiena, prezliekanie
16:00	aktívny odpočinok, kontrola poriadku na izbách
17:00	večera
18:00	večerný program, hodnotenie dňa
20:00	večerná hygiena, ukladanie k spánku
21:00	nočný klľud

### Poznámky:

Deti budú rozdelené do skupín podľa veku. Každá skupina bude mať určeného vedúceho z radu trénerov. Každý tréner okrem svojej skupiny, bude mať na zodpovednosť nejaký druh tréningu – v interiéri a v exteriéri. A deti budú rotovať v skupinách. Takže, ak bude mať jedna skupina 1.tréning (dopoludnia) v telocvični na tatami, 2. tréning (popoludní) budú mať v exteriéri. Tréning na tatami (interiér/telocvična) – gymnastika, akrobatika, sebaobrana, judo, randori, posilňovanie vlastným telom, stabilizačné cviky, strečing. Tréning v exteriéri – hokejbal, volejbal, kajaky, člňky, plávanie, vytrvalostné a intervalové tréningy v prírode, turistika. Počas aktívneho odpočinku pred večerou, alebo počas poobedňajšej siesty – spoločné hry, písanie listov domov, možnosť nákupu v meste, výlety po okolí. Večerný program – diskotéka, karaoke show, spoločenské hry, opekanie pri ohni, karneval.....-) Program je predbežný, môže sa meniť podľa počasia , prispôsobenia sa detí a trénerov!