

OBÓZ SPORTOWY- LATO 2023

MIEJSCE: SUSIEC/ HOTEL SOSNOWE ZACISZE

TERMIN: 22.07-28.07.2023

TRANSPORT: AUTOKAR 55 os



ZBIÓRKA ZAWODNIKÓW: PARKING ZKS IZOLATOR BOGUCHWAŁA, GODZ. 9:40

WYJAZD: SOBOTA 22.07, GODZ. 10:00

POWRÓT: PIĄTEK 28.07, OK. GODZ. 13:00

KADRA TRENERSKA:

1. GRUPA 2009 - BARTŁOMIEJ KARWAT - TEL. 725 006 326

2. GRUPA 2010 - ADAM MATUSZCZAK - TEL. 604 765 508

3. GRUPA 2011,12,13- ŁUKASZ PIENIĄŻEK- TEL. 668 998 283

PLAN TYGODNIA:

DZIEŃ	GODZINA	TEMAT
SOBOTA	10:00	WYJAZD (Boguchwała)
	13:30	OBIAD
	15:30-17:00	TRENING
	17:30-18:30	BASEN GRUPA 1
	18:30-19:30	BASEN GRUPA 2
	19:45	KOLACJA
	22:00	CISZA NOCNA
NIEDZIELA	06:00	POBUDKA
	6:30-7:00	ROZRUCH PORANNY
	07:30	ŚNIADANIE
	09:00- 10:30	TRENING
	12:00	KOŚCIÓŁ- MSZA
	13:30	OBIAD
	15:30-17:00	TRENING
	17:30-18:30	BASEN GRUPA 1
	18:30-19:30	BASEN GRUPA 2
	19:45	KOLACJA
22:00	CISZA NOCNA	
PONIEDZIAŁEK	06:00	POBUDKA
	6:30-7:00	ROZRUCH PORANNY
	07:30	ŚNIADANIE
	09:00- 10:30	TRENING
	13:00	OBIAD
	15:30-17:00	TRENING
	17:30-18:30	BASEN GRUPA 1
	18:30-19:30	BASEN GRUPA 2
	19:45	KOLACJA
	22:00	CISZA NOCNA
WTOREK	06:00	POBUDKA
	6:30-7:00	ROZRUCH PORANNY
	07:30	ŚNIADANIE
	09:00- 10:30	TRENING

13:00	OBIAD
15:30-17:00	TRENING
17:30-18:30	BASEN GRUPA 1
18:30-19:30	BASEN GRUPA 2
19:45	KOLACJA
22:00	CISZA NOCNA

ŚRODA

06:00	POBUDKA
6:30-7:00	ROZRUCH PORANNY
07:30	ŚNIADANIE
09:00- 10:30	TRENING
12:30	OBIAD
14:00- 16:00	SPŁYW KAJAKOWY
17:30-18:30	BASEN GRUPA 1
18:30-19:30	BASEN GRUPA 2
19:45	KOLACJA
22:00	CISZA NOCNA

CZWARTEK

06:00	POBUDKA
6:30-7:00	ROZRUCH PORANNY
07:30	ŚNIADANIE
09:00- 10:30	TRENING
12:30	OBIAD
14:00- 16:00	ZWIEDZANIE ZAMOŚCIA Z PRZEWODNIKIEM
17:30-18:30	BASEN GRUPA 1
18:30-19:30	BASEN GRUPA 2
19:45	KOLACJA
22:00	CISZA NOCNA

PIĄTEK

07:00	POBUDKA
08:00	ŚNIADANIE
10:00	WYJAZD
13:00	POWRÓT (Boguchwała)

