



**Harmonogram zajęć w trakcie
Obozu Sportowego rocznika 2001
MLKS JÓZEFOVIA JÓZEFÓW
Wałbrzych 20-26.02.2017**

20.02

~ 12:00 Przyjazd pociągiem do ośrodka i zakwaterowanie w pokojach
14:00 obiad
16:30-18:00 Trening (boisko)
19:00 kolacja
20:30 spotkanie organizacyjne (sala konferencyjna)

21.02

7:00-7:30 rozruch (decyzja na miejscu)
8:00 śniadanie
10:00-11:30 I Trening (boisko)
11:30-12:00 rolowanie (sala fitness/siłownia)
13:00 Obiad
14:30-15:30 taktyka (sala konferencyjna)
16:30-18:00 II Trening (boisko)
19:00 kolacja
20.00-21.00 basen

22.02

7:00-7:30 rozruch (siłownia)
8:00 śniadanie
9.30-11:00 I Trening (boisko)
13:00 Obiad
14:30-15:30 taktyka (sala konferencyjna)
16:30-18:00 II Trening (boisko)
18:00-18:30 rolowanie (sala kinezyterapii)
19:00 kolacja
20.00-21.00 basen

23.02

7:00-7:30 rozruch (decyzja na miejscu)

8:00 śniadanie

10:00-11:30 I Trening (boisko)

11:30-12:00 rolowanie (sala fitness/siłownia)

13:00 Obiad

14:30-15:30 basen

15:00-18:00 – gry i zabawy integracyjne, spacer po okolicy

19:00 kolacja

20.00-21.00 taktyka (sala konferencyjna)

24.02

6:45-7:15 rozruch (decyzja na miejscu)

7:30 śniadanie

8:30-9:30 I Trening (siłownia)

10:00-11:30 I Trening (boisko)

13:00 Obiad

14:30-15:30 taktyka (sala konferencyjna)

16:30-18:00 II Trening (boisko)

19:00 kolacja

20.00-21.00 basen

25.02

7:00-7:30 rozruch (decyzja na miejscu)

8:00 śniadanie

9:30-10:30 I Trening (siłownia)

10:30-11:30 I Trening (boisko)

11:30-12:30 rolowanie (siłownia/sala fitness)

13:00 Obiad

15:00-16:30 II Trening (boisko)

17:30-18:30 taktyka (sala konferencyjna)

19:00 kolacja

20.00-21:30 basen

26.02

7:00-7:30 rozruch (decyzja na miejscu)

8:00 śniadanie

10.00-11:30 I Trening (boisko)

13:00 Obiad

~14 powrót pociągiem do Warszawy