



AKADEMIA PIŁKARSKA

ROZWÓJ KATOWICE

OBÓZ STACJONARNY ROZWÓJ KATOWICE – PÓŁKOLONIE FERIE 2022 **KATOWICE, HALA SZKOŁA 14-18.02.2022, KOSZT: 500 ZŁ, TERMIN PŁATNOŚCI: 10.02.2022**

DZIEŃ I (14.02.2022 – PONIEDZIAŁEK)

7:30 – 8:00 – przybycie zawodników na obiekt i przygotowanie się do zajęć
8:00 – 8:30 – rozgrzewka
8:30 – 10:00 – trening piłkarski grupa F2, trening judo grupa GPS
10:00 – 10:15 – odpoczynek i czas na przebranie się na trening
10:15 – 11:45 – trening piłkarski grupa GPS, treningu judo grupa F2
11:45 – 12:30 – zabawy integracyjne z trenerami
12:30 – 13:00 – obiad
13:00 – 13:45 – spacer w Parku Kościuszki
13:45 – 14:00 – przygotowanie do treningów
14:00 – 15:00 – trening piłkarski grupa F2, trening motoryczny grupa GPS
15:00 – 16:00 – trening piłkarski grupa GPS, trening motoryczny grupa F2
16:00 – 16:30 – odbiór dzieci przez rodziców

DZIEŃ II (15.02.2022 – WTOREK)

7:30 – 8:00 – przybycie zawodników na obiekt i przygotowanie się do zajęć
8:00 – 8:30 – rozgrzewka
8:30 – 10:00 – trening piłkarski grupa GPS, trening judo grupa F2
10:00 – 10:15 – odpoczynek i czas na przebranie się na trening
10:15 – 11:45 – trening piłkarski grupa F2, treningu judo grupa GPS
11:45 – 12:00 – przebranie się i wyjazd do galerii „Libero”
12:00 – 15:30 – obiad w restauracji „Food&Ball” i film w kinie „Helios” w galerii „Libero”
15:30 – 16:00 – powrót na halę
16:00 – 16:30 – odbiór dzieci przez rodziców

DZIEŃ III (16.02.2022 – ŚRODA)

7:30 – 8:00 – przybycie zawodników na obiekt i przygotowanie się do zajęć
8:00 – 8:30 – rozgrzewka
8:30 – 10:00 – trening piłkarski grupa F2, trening judo grupa GPS
10:00 – 10:15 – odpoczynek i czas na przebranie się na trening
10:15 – 11:45 – trening piłkarski grupa GPS, treningu judo grupa F2
11:45 – 12:30 – zabawy integracyjne z trenerami
12:30 – 13:00 – obiad
13:00 – 13:45 – zabawy integracyjne z trenerami
13:45 – 14:00 – przygotowanie do treningów
14:00 – 15:00 – warsztaty z dietetykiem grupa F2, trening motoryczny i piłkarski grupa GPS
15:00 – 16:00 – warsztaty z dietetykiem grupa GPS, trening motoryczny i piłkarski grupa F2
16:00 – 16:30 – odbiór dzieci przez rodziców

DZIEŃ IV (17.02.2022 – CZWARTEK)

7:30 – 8:00 – przybycie zawodników na obiekt i przygotowanie się do zajęć
8:00 – 8:30 – rozgrzewka
8:30 – 10:00 – trening piłkarski grupa GPS, trening judo grupa F2
10:00 – 10:15 – odpoczynek i czas na przebranie się na trening
10:15 – 11:45 – trening piłkarski grupa F2, treningu judo grupa GPS
11:45 – 12:00 – przebranie się i przygotowanie do obiadu
12:00 – 12:30 – obiad
12:30 – 13:00 – przygotowanie się do wyjścia
13:00 – 16:00 – wyjazd do sali zabaw „Kraina Czarów”
16:00 – 16:30 – powrót i odbiór dzieci przez rodziców

DZIEŃ V (18.02.2022 – PIĄTEK)

7:30 – 8:00 – przybycie zawodników na obiekt i przygotowanie się do zajęć
8:00 – 8:30 – rozgrzewka
8:30 – 12:00 – wyjazd do „Centrum Edukacji Przeciwpożarowej”
12:00 – 12:30 – powrót na halę
12:30 – 13:00 – obiad
13:00 – 14:00 – zabawy integracyjne z trenerami
14:00 – 15:30 – turniej piłki nożnej na zakończenie obozu
15:30 – 16:00 – zakończenie obozu
16:00 – 16:30 – odbiór dzieci przez rodziców