



Obóz szkoleniowy

COS Wałcz / 29 XI 2017 - 3 XII 2017



Harmonogram:

1 DZIEŃ	
29 listopad (środa)	
Zajęcia	Godzina
Zameldowanie (COS Wałcz, recepcja hotelu)	16.00-16.45
Odprawa techniczna (Briefing- sala konferencyjna)	17.00-17.30
Trening: Wprowadzenie	17.30-18.30
Kolacja	19.00-19.30
Zajęcia niespodzianka	20.00-22.00

2 DZIEŃ	
30 listopad (czwartek)	
Zajęcia	Godzina
Poranny rozruch	7.00-7.30
Śniadanie	8.00-8.45
Basen: trening pływacki	10.00-11.00
Zajęcia „Koncentracja”	11.15-12.00
Obiad	13.00-13.45
Trening ogólnorozwojowy	16.00-18.00
Kolacja	19.00-19.30
Zajęcia z psychologii sportu „Moje cele”	20.00-21.00

3 DZIEŃ	
1 grudzień (piątek)	
Zajęcia	Godzina
Poranny rozruch	7.00-7.30
Śniadanie	8.00-8.45
Bieżnia lekkoatletyczna: trening siły i szybkości	10.00-12.00
Obiad	13.00-13.45
Trening ogólnorozwojowy	16.00-18.00
Kolacja	19.00-19.30
Zajęcia z psychologii sportu „Moje cele - mój karting”	20.00-21.00

4 DZIEŃ	
2 grudzień (sobota)	
Zajęcia	Godzina
Poranny rozruch	7.00-7.30
Śniadanie	8.00-8.45
Basen: trening pływacki	10.00-11.30
Obiad	13.00-13.45
Zawody „Best athlete”	16.00-18.00
Kolacja	19.00-19.30
Odnowa biologiczna	20.00-21.00

5 DZIEŃ	
3 grudzień (niedziela)	
Zajęcia	Godzina
Śniadanie	7.30-8.15
Trening wytrzymałości Pojedynek na pracę w grupie - 3 grupy	9.00-11.30
Obiad	13.00-13.45