

PROGRAM
atletického sústreďenia
23.-28.08.2015
Kokava-Línia,
penzión Family

Ne-23.08

8,30 - zraz na autobusovej stanici (odchod autobusu 8,55)

10,19-11,00 - príchod, ubytovanie

11,05-12,50 - oboznámenie sa s bežeckými okruhmi 1-malý, 2-stredný, 3-veľký, zoznámenie sa s okolím, športoviskami

12,50-13,00 - hygiena

13,00 - obed

do 15,00 - oddych, voľno

15,30-17,00 - **tréning:** spoločná rozcvička R,R,R
bežecká abeceda (BA)-40m, nízky štart 3x20, 30, 40 m
6x do kopca popri vleku - naspäť chôdza
/šprintéri (S)-stredný, vytrvalci (V)-ľavý krajný, vrhači (VR) hod
kladivom, výklus 10 min všetci - materiál bloky, tretry, kladivo,
metrovíca/

18,00 - príprava uvítacieho taboráku

19,00 - večera

20,00 - uvítací taborák, čo by som najradšej robil na sústreďení-anketa, naučenie sa 1 piesne, opekanie špekáčkov

22,00 - večierka

! Tréning-rozcvička aj v daždi !

! Ranný rituál do 09,30 – Po až Štv rovnaký každý deň !

Po-24.08

7,05 - budíček,

7,15-7,45 - rozcvička - ranný beh,

8,00-8,30 - raňajky

8,30-9,30 - upratanie, poprávanie postelí, bodovanie, osobné voľno

9,30-9,45 - rozbor tohtoročnej sezóny, atletické pravidlá

10,00-12,00 - **tréning:** spoločná rozcvička R,R,R, skokanská abeceda (SA)-40m, skok do diaľky z miesta, 5-skok na výkon, S-3x300m, V-5x300m, D-2x300m, VR-posilovňa, hod bulinou a vrh guľou

12,00 - hygiena

13,00 - obed

do 15,00 - oddych, voľno

15,00-18,00 - hry /volejbal, badminton, ruske kolky, futbal, basseball/

19,00 - večera

20,00 - zábava podľa výberu /televízia, stolný futbal, stolné hry/

22,00 - večierka

Ut-25.08

10,00-12,00 - tréning: R,R,R, nízky štart 4x40,30,20 m, do roku nar. 2000 a viac 60 m na čas, starsí 200 m na čas, VR-imitačky, hod diskom, hod kladivom, preskakovanie švihadiel-súťaž 2x za minútu

12,00 - hygiena

13,00 - obed

do 15,00 - oddych, voľno

15,00-17,00 - tréning: fartlek, posilovňa

17,30 - sauna

19,00 - večera

20,00 - zábava podľa výberu /televízia, stolný futbal, stolné hry/

21,00 - večierka

Str-26.08

9,30 - tréning: turistický pochod na vrch Drahova-zber hribov a lesných plodov /ruksaky, pitie, prší plášť, náhradné ponožky/

12,00 - studený obed v rámci pochodu

17,00 - večera s prekvapením

18,30 - oddych, zábava podľa výberu /televízia, stolný futbal, stolné hry/, alebo SA dolu kopcom

21,00 - večierka

Stv.-27.08

10,00-12,00 - tréning: R,R,R, ½ guliarsky 10-boj s 3kg guľou

12,00 - hygiena

13,00 - obed

do 15,00 - oddych, voľno

15,00-16,00 - súťaže /zhyby na strome, skok do dialky/

16,30 - sauna

17,30 - príprava záverečného taboráku

19,00 - večera

20,00 - záverečný taborák, vyhodnotenie sústredenia, moje plány do ďalšej sezóny

22,00 - večierka

Pia.28.08

7,05 - budíček,

7,15-7,45 - rozsvička - ranný beh,

8,00-8,30 - raňajky

8,45-9,30 - zbalenie vecí /okrem uteráka a vecí na prezlečenie/

9,45-10,45 - tréning: R,R,R, 60 m na čas z vysokého a nízkeho štartu, 10 skok na výkon, VR-hod oštepom

11,00-11,45 - hygiena, opustenie izby

12,00 - odchod domov (príchod autobusu 13,35)

! Zmena programu nie je vylúčená 😊!

Vo Zvolene 29.07.2015

Vypracovala Sokolikova