Kokava- Línia atletické sústredenie 18.8-23.8.2024

Denný harmonogram

*6:45-7:00 budíček, osobná hygiena*

*7:00 - 7:05 nástup na rannú rozcvičku*

*7:05 - 7:45 ranná rozcvička, klus deti do 10 rokov iba tí čo chcú +tí čo nedodržali večierku, strečing,+hrbatí nápravné cvičenia*

*7:45 - 8:00 príprava na raňajky*

*8:00 - 8:30 raňajky*

*8:30 - 9:00 upratovanie izieb, voľno,bodovanie izieb-poriadku*

*9:30 -10:00 debaty o športe a slušnom správaní*

*10:15 - 12:00 tréning podľa rozpisu,*

*12:00 - 12:30 hygiena*

*12:30 - 13:00 obed*

*13:00 - 15:00 osobné voľno, telefonovanie*

*15:00 - 17:30 poobedný tréning/ súťaže, športové hry+hrbatí nápr.cvičenia*

*17:30 - 18:00 hygiena*

*18:00 - 18:30 večera*

*18:30 - 19:00 porada na večerný program*

*19:00 - 21:00 spoločenské a vonkajšie hry, spev, hádanky, táborák*

*21:00 - večierka*

*Program sa môže upraviť podľa potreby so súhlasom vedenia táboru.*