

Plan Półkolonii Letniej 2025r



DZIEŃ PIERWSZY

08:45 - 09:45	Trening
10:00 - 10:45	Trening Techniki
11:30	Obiad
12:00 - 13:00	Gry rekreacyjne
13:00 - 13:30	Prewencja (rolowanie, rozciąganie)
13:45 - 15:15	Trening

DZIEŃ DRUGI

08:45 - 09:45	Trening
10:00 - 10:45	Trening Techniki
11:30	Obiad
12:00 - 13:00	Gry rekreacyjne
13:00 - 13:30	Prewencja (rolowanie, rozciąganie)
13:30 - 14:15	(turniej 1x1)
14:30 - 15:30	Gry rekreacyjne

DZIEŃ TRZECI

08:45 - 09:45	Trening
10:00 - 10:45	Trening Techniki
11:30	Obiad
12:00 - 13:00	Gry rekreacyjne
13:00 - 13:30	Prewencja (rolowanie, rozciąganie)
13:30 - 15:30	Mini mistrzostwa

DZIEŃ CZWARTY

08:30	Wyjazd do rezerwatu Prządki
09:30 - 12:00	Zwiedzanie rezerwatu Prządki
12:30	Wyjazd z Frysztaka
13:30	Sparing z Westovia Tarnów
15:30	Powrót do Brzozowa

DZIEŃ PIĄTY

08:45 - 09:45	Trening
10:00 - 10:45	Turniej 2x2
11:30	Obiad
12:30 - 13:30	Gry rekreacyjne
13:15 - 15:15	Finał Mini Mistrzostw
15:15 - 15:30	Podsumowanie obozu

Dzieci muszą mieć ze sobą bidon, czapkę z daszkiem, strój sportowy, buty korki lub turfy, krem z filtrem.

Plan może ulec drobnym zmianom, o których będziemy informować na bieżąco.