

HARMONOGRAM OBOZU PIŁKARSKIEGO MLKS KRAJNA 2023

16.00 – 17.00	Zakwaterowanie + regulamin pobytu	Piątek 4.08.2023r.
17.00 – 18.30	Trening boisko	
18.30 – 19.00	Kolacja	
19.00 – 21.00	Gra - siatkonoga	
20.30 – 22.00	Gry planszowe + toaleta wieczorna	
22.00	Cisza nocna	
7.30 – 8.00	Pobudka	Sobota 5.08.2023r.
8.00 – 8.30	Toaleta poranna	
8.30 – 9.00	Śniadanie	
9.00 – 9.30	Przygotowanie do treningu	
9.30 – 12.00	Mecz sparingowy z Kamionką	
12.00 – 13.00	Czas wolny – telefony/gry i zabawy	
13.00 – 13.30	Ścianka Wspinaczkowa	
13.30 – 14.00	Obiad	
14.00 – 16.00	Wyjście na Plażę Miejską	
16.00 – 18.30	Trening boisko	
18.30 – 19.00	Kolacja	
19.00 – 21.00	Siatkonoga	
21.00 – 22.00	Gry planszowe + Toaleta wieczorna	
22.00	Cisza nocna	
7.30 – 8.00	Pobudka	Niedziela 6.08.2023r.
8.00 – 8.30	Toaleta poranna	
8.30 – 9.00	Śniadanie	
9.00 – 9.30	Przygotowanie do treningu	
9.30 – 11.30	Trening boisko	
11.30 – 12.30	Czas wolny – telefony/gry i zabawy	
12.30 – 13.30	Gra w dwa ognie	
13.30 – 14.00	Obiad	
14.00 – 16.00	Wyjście na Plażę Miejską	
16.00 – 18.30	Trening boisko	
18.30 – 19.00	Kolacja	
19.00 – 21.00	Siatkonoga	
21.00 – 22.00	Gry planszowe + Toaleta wieczorna	
22.00	Cisza nocna	
7.30 – 8.00	Pobudka	Poniedziałek 7.08.2023r.
8.00 – 8.30	Toaleta poranna	
8.30 – 9.00	Śniadanie	
9.00 – 9.30	Przygotowanie do treningu	
9.30 – 11.30	Trening boisko	
11.30 – 13.30	Turniej w bule	
13.30 – 14.00	Obiad	
14.00 – 15.00	Turniej w bule – ciąg dalszy	
15.00 – 16.00	Czas wolny – telefony/gry i zabawy	
16.00 – 18.30	Trening boisko	
18.30 – 19.00	Kolacja	
19.00 – 21.00	Siatkonoga	
21.00 – 22.00	Gry planszowe + Toaleta wieczorna	
22.00	Cisza nocna	

7.30 – 8.00	Pobudka	Wtorek 8.08.2023r.
8.00 – 8.30	Toaleta poranna	
8.30 – 9.00	Śniadanie	
9.00 – 9.30	Przygotowanie do treningu	
9.30 – 11.30	Trening boisko	
11.30 – 12.30	Czas wolny – odpoczynek po treningu	
12.30 – 13.30	Gra w koszykówkę	
13.30 – 14.00	Obiad	
14.00 – 16.00	Wyjście na Plażę Miejską	
17.00 – 18.30	Sparing Krajna Wyżysk	
18.30 – 19.00	Kolacja	
19.00 – 20.00	Czas wolny – telefony/gry i zabawy	
20.00 – 22.00	Gry planszowe + Toaleta wieczorna	
22.00	Cisza nocna	
7.30 – 8.00	Pobudka	Środa 9.08.2023r.
8.00 – 8.30	Toaleta poranna	
8.30 – 9.00	Śniadanie	
9.00 – 9.30	Przygotowanie do treningu	
9.30 – 11.30	Trening boisko	
11.30 – 12.30	Pakowanie, porządkowanie obozu	
12.30 – 13.30	Ścianka wspinaczkowa	
13.30 – 14.00	Obiad	
14.00 – 15.30	Gra boisko trawiaste	
15.30 – 16.00	Odbiór uczestników obozu	