

**Obóz tenisowy Żywiec
22-29.06.2024 r.**

RAMOWY PLAN DNIA

7.30 Pobudka

7.45 Rozruch poranny

- marszobiegi, zabawy ożywiające i ćwiczenia rozciągające

8.15 Śniadanie

9.00 - 12.00 Poranny blok treningowy

- treningi tenisowe w grupach
- zajęcia ogólnorozwojowe
- próby testów sprawnościowych

12.00 - 15.00 przerwa obiadowa i odpoczynek

15.00 - 17.00 Popołudniowy blok treningowy

- treningi tenisowe w grupach
- zajęcia ogólnorozwojowe

17.00 -18.00 odpoczynek i ew. zaległe próby testów sprawnościowych

18.00 Kolacja

19.00 - 20.30 Wieczorny blok zajęć

- tenisowe mecze sparingowe
- gry zespołowe, zabawy ruchowe, aerobic na boisku lub w hali
- aqua park – 2 x na turnus (poniedziałek i środa)

20.30 - 21.00 Czas na kąpiel

21.00 Odprawa wieczorna

22.00 Cisza nocna!

.....
Środa - wyjście na wycieczkę górską w godz. 9.00-14.00

Piątek - turnieje tenisowe!