

## **Obóz tenisowy GDYNIA 9-16.08.2021**

### **Ramowy plan dnia:**

7.20 Pobudka

7.40 Rozruch poranny (lekkie zajęcia w terenie nadmorskim: marszobiegi połączone z ćwiczeniami rozciągającymi i biegowymi zabawami ożywiającymi).

### **8.00 Śniadanie w hotelu**

9.00-12.00 Poranny blok treningowy (treningi tenisowe w grupach oraz równoległe zajęcia ogólnorozwojowe prowadzone wymiennie z treningami tenisowymi, próby testów sprawnościowych).

### **12.30 Obiad na obiekcie tenisowym.**

13.00-15.00 czas wolny, relaks i zabawy na plaży :)

15.00-17.00 Popołudniowy blok treningowy (treningi tenisowe w grupach oraz równoległe zajęcia ogólnorozwojowe prowadzone wymiennie z treningami tenisowymi, próby testów sprawnościowych)

### **17.30 Kolacja w hotelu.**

19.00-20.00 Wieczorny blok zajęć (mecze sparingowe, gry zespołowe, zabawy ruchowe na boisku w hali lub na nadmorskim bulwarze, próby testów sprawnościowych)

### **20.30 Podwieczorek na obiekcie tenisowym.**

21.00 Odprawa wieczorna (podsumowanie dnia, podsumowanie dziennej punktacji, plan kolejnego dnia, „gorące tematy”)

### **22.00 Cisza nocna!**

Plan dnia może ulegać drobnym modyfikacjom ze względu na warunki pogodowe.