

**Obóz tenisowy Żywiec
III turnus: 23-30.08.2021
RAMOWY PLAN DNIA**

7.20 Pobudka

7.40 Rozruch poranny

- marszbieg, zabawy ożywiające i ćwiczenia rozciągające

8.00 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 - 19.00 Kolacja

19.00 - 20.15 Wieczorny blok zajęć

- tenisowe mecze sparingowe
- gry zespołowe, zabawy ruchowe, zajęcia taneczne na boisku lub w hali
- aqua park – 2 x na turnus

20.30 - 21.00 Czas na kąpiel

21.00 Odprawa wieczorna

22.00 Cisza nocna!