



ŠPORTOVÝ DENNÝ TÁBOR S OSOU

DENNÝ REŽIM	ČASOVÉ ROZMEDZIE	
	od	do
Príchod do OSA FAMILY GYM	7:00	8:00
Ranný úvodník - oboznámenie s denným programom	8:00	8:15
SPORT BLOK - č.1 AKTIVAČNÝ TRÉNING (prebudenie zmyslov)	8:30	9:15
DESIATA	9:30	10:00
SPORT BLOK - č.2 TECHNICKÉ ZRUČNOSTI (podľa zamerania dňa)	10:00	11:30
Príprava a cesta na obed (REPO GASTRO)	11:30	12:00
OBED	12:00	13:00
ODPOČINOK A SPÁNOK	13:00	14:00
SPORT BLOK - č.3 HRY A SÚŤAŽE	14:00	15:00
Kompenzačné a strečingové cvičenia	15:00	15:30
VOĽNÉ HRY A ZÁBAVA	15:30	16:00
Odchod z OSA FAMILY GYM - prevzatie detí rodičmi	15:30	16:00

- Režim dňa bude prispôsobený aktuálnym podmienkam počasia.
- Na konci každého dňa tréneri informujú rodičov o pálne na nasledujúci deň a prípadnú potrebu priniesť si vlastné športové vybavenie, či odev potrebný na daný program. (bicykel, plavky, ...)