



Obóz dochodzeniowy ZIMA 2024

UKS Judo Kraków

Plan zajęć 12.02-16.02.2024

Poniedziałek

8:00 - 8:50 – przyjazd do Klubu

9:00 – 9:30 – przedstawienie zasad BHP, regulaminu i plan działania

9:30 -11:30 –. Trening Judo

12:30 - 13:00 – Lunch

13:00 - 14:30 – przerwa poobiednia (zajęcia własne, projekcja filmu)

14:30 -16:00 – Gry i zabawy na Sali lub na zewnątrz parku

16:00 – 17:00 – odbiór zawodników

Wtorek

8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu

9:00-12:30 – gry zabawy w parku lub na sali

12:30 - 13:00 – Lunch

13:00 - 14:30 – przerwa poobiednia (zajęcia własne, zabawy integracyjne)

14:30 -16:00 – trening Judo

16:00 – 17:00 – odbiór zawodników

Środa

8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu

9:45 -12:00– wyjazd na basen – gry i zabawy w wodzie z instruktorami

12:30 - 13:00 – Lunch

13:00 - 14:30 – przerwa poobiednia (zajęcia własne, odpoczynek)

14:30 -16:15 – Trening motoryczny + gimnastyka + gry i zabawy w grupie

16:00 – 17:00 – odbiór zawodników





Czwartek

8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu

10:00 -12:30 – wyjazd do parku rozrywki GO KIDZ

13:00 - 13:30 – Lunch

13:30- 14:45 – przerwa poobiednia (zajęcia własne, projekcja filmu)

14:45 -16:15 – Trening Judo

16:00 – 17:00 – odbiór zawodników

Piątek

8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu

9:30 -12:00 – gry i zabawy + gimnastyka lub gry i zabawy w parku

12:30 - 13:00 – Lunch

13:00 - 14:30 – przerwa poobiednia (zajęcia własne, projekcja filmu)

14:30 -16:00 – Trening Judo

16:00 – 16:30 – podsumowanie i zakończenie obozu dochodzeniowego

16:00 – 17:00 – odbiór zawodników

- **WAŻNE:**

Jeśli będzie pogoda i śnieg będziemy korzystać z parku i zjeżdżać na „górcę” – wtedy trzeba zaopatrzyć się w ślizgi (jabłuszka itp.). ☺

Proszę poinformować nas o ew alergiach pokarmowych przed rozpoczęciem obozu dochodzeniowego!

Pytania: 695 238 127 - trener Michał ☺

