



## Obóz dochodzeniowy UKS Judo Kraków

### Plan zajęć 24.06-29.06.2024 oraz 15.07-19.07.2024

#### **Poniedziałek**

- 8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu
- 9:00 – 9:15 – 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 -16:15 – Gry i zabawy ruchowe
- 16:00 – 17:00 – odbiór zawodników

#### **Wtorek**

- 8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu
- 9:30 -12:00 – Trening Judo
- 12:30 - 13:00 – Lunch
- 13:00 - 14:30 – przerwa poobiednia (zajęcia własne, projekcja filmu)
- 14:30 -16:15 – Trening motoryczny gry i zabawy w parku
- 16:00 – 17:00 – odbiór zawodników

#### **Środa**

- 8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu
- 9:30 -11:30 – wyjazd na korty tenisowe i atrakcje Kryspinów
- 11:00- 12:00 – zajęcia na kortach tenisowych
- 12:30 – 13:30 – lunch/ognisko
- 13:30 -14:30 – atrakcje park linowy i/lub dmuchańce wodne
- 15:30 – powrót do klubu
- 16:00 – 17:00 – odbiór zawodników





### **Czwartek**

8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu

9:30 -12:30 – MZB w parku

12:30 - 13:00 – Lunch

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

14:30 -16:15 – Trening Judo

16:00 – 17:00 – odbiór zawodników

### **Piątek**

8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu

9:30 -12:30 – ścianka wspinaczkowa / lub wyjazd Zakrzówek konkursy sprawnościowe

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

**\*w zależności od warunków atmosferycznych lub losowych zdarzeń plan może ulegać modyfikacji w tym kolejność atrakcji , wyjazdów lub ich liczba o czym będziemy informować na bieżąco w trakcie trwania obozu.**

