

# **Obóz dochodzeniowy UKS Judo Kraków**

## **Plan zajęć 30.06 – 4.07.2025**

### **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 – park linowy i/lub atrakcje 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 – 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.**