

Obóz dochodzeniowy UKS Judo Kraków

Plan zajęć 02.02 – 06.02.2026

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 -16:00 – Gry i zabawy ruchowe
16:00 – 16:30 – odbiór zawodników

Wtorek

8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu
9:30 -12:30 – wyjazd park gokidz/basen ew. inne
12:30 - 13:00 – Lunch
13:00 - 14:30 – przerwa poobiednia (zajęcia własne, projekcja filmu), spacer
14:30 -16:00– Trening motoryczny gry i zabawy
16:00 – 16:30 – odbiór zawodników

Środa

8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu
9:30 -12:30 – MZB w parku lub gry i zabawy na sali gimnastycznej
12:30 – 13:00 – lunch
13:00 -14:30 – przerwa poobiednia (zajęcia własne, projekcja filmu), spacer
14:30 – 16:00 - Trening Judo
16:00 – 16:30 – odbiór zawodników

Czwartek

8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu
9:30 -12:30 – wyjazd park gokidz/basen ew. inne
12:30 - 13:00 – Lunch
13:00 - 14:30 – przerwa poobiednia (zajęcia własne, projekcja filmu), spacer
14:30 -16:00 – Trening Judo
16:00 – 16:30 – odbiór zawodników

Piątek

8:00 - 8:30 – przyjazd do Klubu

9:30 -12:30 – Gry i zabawy w Parku lub na sali gimnastycznej

12:30 - 13:00 – Lunch

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

14:30 -15:45 – Trening Judo

15:45 – 16:00 – podsumowanie i zakończenie obozu dochodzeniowego

16:00 – 16:30 – 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.**

**** Podczas obozu dochodzeniowego obowiązują standardy i przestrzeganie regulaminu klubu UKS JUDO KRAKÓW.**