



RAMOWY ROZKŁAD DNIA

Zgrupowanie szkoleniowe 05 - 11.02.2017r.

1. Pobudka
2. Toaleta poranna / porządkowanie
3. Śniadanie
4. Odprawa / trening I
5. Obiad / odpoczynek / zajęcia teoretyczne
6. Basen / lodowisko / mini boisko
7. Podwieczorek / odpoczynek
8. Odprawa / Trening II
9. Kolacja / odpoczynek
10. Zajęcia wieczorne (rozciąganie, rolowanie)
11. Toaleta wieczorna
12. Cisza nocna