RAMOWY PROGRAM OBOZU LETNIEGO PIŁKARSKIEJ AKADEMII SKARŻYSKA

W MURZASICHLE W TERMINIE 11.08.2019 – 18.08.2019

Zakwaterowanie : Willa „Jędruś” Maria i Andrzej Król-Muma, ul. Sądelska 16, 34-531 Murzasichle

I DZIEŃ niedziela 11.08

* 7:00 zbiórka przed halą MCSiR w Skarżysku – Kam.
* 7:30 wyjazd autokarem do Murzasichle
* Ok 13:30 przyjazd do ośrodka, zakwaterowanie
* 14:30 obiad
* 15:30 spotkanie organizacyjne, regulamin i program obozu, zapoznanie się z ośrodkiem oraz okolicą
* 16.45 wyjazd do Poronina na zajęcia piłki nożnej
* 17.00 – 18.30 treningi piłkarskie na obiektach Porońca Poronin
* 19.00 powrót do ośrodka
* 19.30 kolacja
* 19:30-20:00 Czas wolny
* 20:00-21:15 Omówienie regulaminów , planu dnia, zasad BHP, przedstawienie planu obozu
* 21.15 toaleta wieczorna ,przygotowanie do snu
* 22.00 -8.00 cisza nocna

II DZIEŃ poniedziałek 12.08

* 8.00 pobudka, rozruch, toaleta poranna
* 8.30 apel ,omówienie spraw organizacyjnych
* 9.00 śniadanie
* 9.30 przygotowanie do treningów i zajęć sportowych
* 10.15 -12.45 wyjazd i zajęcia sportowe/treningi na stadionie w Poroninie.
* 13.00 – 14.00 odpoczynek
* 14.00 – 15.00 obiad
* 15.00 – 16.00 odpoczynek poobiedni
* 16.00- 16.30 przygotowanie się do wyjazdu na zajęcia/trening
* 16.30 – 18.30 wyjazd i treningi piłkarskie- obiekty Porońca Poronin
* 19.00 powrót do ośrodka
* 19.30 kolacja
* 19:30-20:00 Czas wolny
* 20.00 – 21.00 wieczór z zabawami integracyjnymi
* 21.00 toaleta wieczorna ,przygotowanie do snu
* 22.00 – 8.00 cisza nocna

III DZIEŃ wtorek 13.08

* 8.00 pobudka, rozruch, toaleta poranna
* 8.30 apel ,omówienie spraw organizacyjnych
* 9.00 śniadanie
* 9.30 przygotowanie do treningów i zajęć sportowych
* 10.15 -12.45 wyjazd i zajęcia sportowe/treningi na stadionie w Poroninie.
* 13.00 – 14.00 odpoczynek
* 14.00 – 15.00 obiad
* 15.00 – 16.00 odpoczynek poobiedni
* 16.00- 16.30 przygotowanie się do wyjazdu na zajęcia/trening
* 16.30 – 18.30 wyjazd i treningi piłkarskie- obiekty Porońca Poronin
* 19.00 powrót do ośrodka
* 19.30 kolacja
* 19:30-20:00 Czas wolny
* 20.00 – 21.00 gry i zabawy na terenie ośrodka: siatkówka, koszykówka, kalambury
* 21.00 toaleta wieczorna ,przygotowanie do snu
* 22.00 – 8.00 cisza nocna

IV DZIEŃ środa 14.08

* 8.00 pobudka, rozruch, toaleta poranna
* 8.30 apel ,omówienie spraw organizacyjnych
* 9.00 śniadanie
* 9.30 przygotowanie do treningów i zajęć sportowych
* 10.15 -12.45 wyjazd i zajęcia sportowe/treningi na stadionie w Poroninie.
* 13.00 – 14.00 odpoczynek
* 14.00 – 15.00 obiad
* 15.00 – 16.00 odpoczynek poobiedni
* 16.00- 16.30 przygotowanie się do wyjazdu na zajęcia/trening
* 16.30 – 18.30 wyjazd i treningi piłkarskie- obiekty Porońca Poronin
* 19.00 powrót do ośrodka
* 19.30 kolacja
* 19:30-20:00 Czas wolny
* 20.00 – 21.15 gry i zabawy na terenie ośrodka: podchody
* 21.15 toaleta wieczorna ,przygotowanie do snu
* 22.00 – 8.00 cisza nocna

V DZIEŃ czwartek 15.08

* 8.00 pobudka, rozruch, toaleta poranna
* 8.30 apel ,omówienie spraw organizacyjnych
* 9.00 śniadanie
* 9.30 przygotowanie do treningów i zajęć sportowych
* 10.15 -12.45 wyjazd i zajęcia sportowe/treningi na stadionie w Poroninie.
* 13.00 – 14.00 odpoczynek
* 14.00 – 15.00 obiad
* 15.00 – 16.00 odpoczynek poobiedni
* 16.00- 16.30 przygotowanie się do wyjazdu na baseny termalne
* 16.30 – 18.30 Wyjazd na baseny termalne- Termy Szaflary Dane Adres: ul. Osiedle Nowe 20, 34-424 Szaflary
* 19.00 powrót do ośrodka
* 19.30 kolacja
* 19:30-20:00 Czas wolny
* 20.00 – 21.15 gry i zabawy na terenie ośrodka
* 21.15 toaleta wieczorna ,przygotowanie do snu
* 22.00 – 8.00 cisza nocna

VI DZIEŃ piątek 16.08

* 8.00 pobudka, rozruch, toaleta poranna
* 8.30 apel ,omówienie spraw organizacyjnych
* 9.00 śniadanie
* 9.30 przygotowanie do treningów i zajęć sportowych
* 10.15 -12.45 wyjazd i zajęcia sportowe/treningi na stadionie w Poroninie.
* 13.00 – 14.00 odpoczynek
* 14.00 – 15.00 obiad
* 15.00 – 16.00 odpoczynek poobiedni
* 16.00- 16.30 przygotowanie się do wyjazdu na zajęcia/trening
* 16.30 – 18.30 wyjazd i treningi piłkarskie- obiekty Porońca Poronin
* 19.00 powrót do ośrodka
* 19.30 kolacja
* 19:30-20:00 Czas wolny
* 20.00 – 21.15 Oglądanie i analiza wybranych fragmentów z meczu piłkarskiego
* 21.15 toaleta wieczorna ,przygotowanie do snu
* 22.00 – 8.00 cisza nocna

VII DZIEŃ sobota 17.08

* 8.00 pobudka, rozruch, toaleta poranna
* 8.30 apel ,omówienie spraw organizacyjnych
* 9.00 śniadanie
* 9.30 przygotowanie do treningów i zajęć sportowych
* 10.00-13.00 wyjazd na wycieczkę na Rusinową Polanę , Gęsią Szyję i Wiktorówkę
* 13.00 – 14.00 powrót na ośrodek i odpoczynek
* 14.00 – 15.00 obiad
* 15.00 – 16.00 odpoczynek poobiedni
* 16.00- 16.30 przygotowanie się do wyjazdu na zajęcia/trening
* 16.30 – 18.30 wyjazd i treningi piłkarskie- obiekty Porońca Poronin
* 19.00 powrót do ośrodka
* 19.30 – 21.15 kolacja przy ognisku i grillu
* 21.15 toaleta wieczorna ,przygotowanie do snu
* 22.00 – 8.00 cisza nocna

VIII DZIEŃ niedziela 18.08

* 8.00 pobudka, rozruch, toaleta poranna
* 8.30 apel ,omówienie spraw organizacyjnych
* 9.00 śniadanie
* 9.30 przygotowanie bagaży i pokoi do wykwaterowania
* 11.30 obiad + suchy prowiant na drogę
* 12.30 wyjazd z Murzasichle i wycieczka do Zakopanego
* 13.00 – 15.00 Wjazd kolejką na Gubałówkę
* 15.30 Powrót do autokaru i wyjazd do Skarżyska
* 21.00 przyjazd do Skarżyska – Kamiennej.

*Program może ulec nieznacznej zmianie w zależności od warunków atmosferycznych oraz imprez organizowanych w czasie wakacji na terenie Murzasichle i okolic, w których mogą wziąć udział uczestnicy obozu.*

*Kontakt do organizatora – opiekuna: Andrzej Plucner, tel. 506039724*