

PIŁKARSKIE WAKACJE Z APMM- 2021

PROGNOZOWANY PROGRAM ZGRUPOWANIA SZKOLENIOWEGO
AKADEMII PIŁKARSKIEJ MACIEJA MURAWSKIEGO W FORMIE OBOZU SPORTOWEGO.

TERMIN: 14.08.2021 – 21.08.2021

Organizator: Akademia Piłkarska Macieja Murawskiego

ul. Grunwaldzka 34/1 ,65-001 Zielona Góra

Uczestnicy : Dzieci z Akademii Piłkarskiej MM w wieku 9-15 lat

Cele : Zapewnienie uczestnikom aktywnej formy spędzenia wypoczynku, doskonalenie taktyki i techniki piłkarskiej, doskonalenie koordynacji ruchowej, kształtowanie charakteru, cech wolicjonalnych oraz wpojenie zasad fair play.

Miejsce: Hotel „Wiki”. ul. Tadeusza Kościuszki 76, 78-400 Szczecinek

SOBOTA 14.08.2021

08.00 ZBIÓRKA UCZESTNIKÓW OBOZU

08.30 WYJAZD Z ZIELONEJ GÓRY

12.30 - 13.00 ZAKWATEROWANIE I OMÓWIENIE REGULAMINU OBOZU

13.00 OBIAD

13.30 – 14.30 ODPOCZYNEK POOBIEDNI

15.30 - 18.30 TRENING

19.00 - 19.30 KOLACJA

20.00 – 21.00 ZWIEDZANIE OKOLICY

21.30 - 22.00 TOALETA WIECZORNA

22.00 CISZA NOCNA

NIEDZIELA 15.08.2021

8.00 POBUDKA

8.30 – 9.00 ŚNIADANIE

10.00 - 13.00 TRENING LUB PLAŻOWANIE

13.30 - 14.00 OBIAD

14.00 -15.00 ODPOCZYNEK POOBIEDNI

15.30-18.30 TRENING

19.00 - 19.30 KOLACJA

20.00 – 21.00 KONKURSY PIŁKARSKIE

21.30 - 22.00 TOALETA WIECZORNA

22.00 CISZA NOCNA

PONIEDZIAŁEK 16.08.2021

8.00 POBUDKA
8.30 – 9.00 ŚNIADANIE
10.00 - 13.00 TRENING LUB PLAŻOWANIE
13.30 - 14.00 OBIAD
14.00 -15.00 ODPOCZYNEK POOBIEDNI
15.30-18.30 TRENING LUB ZWIEDZANIE
19.00 - 19.30 KOLACJA
20.00 – 21.00 TRENINGI INDYWIDUALNE
21.30 - 22.00 TOALETA WIECZORNA
22.00 CISZA NOCNA

WTOREK 17.08.2021

8.00 POBUDKA
8.30 – 9.00 ŚNIADANIE
10.00 - 13.00 TRENING LUB WYCIECZKA ROWEROWA
13.30 - 14.00 OBIAD
14.00 -15.00 ODPOCZYNEK POOBIEDNI
15.30-18.30 TRENING
19.00 - 19.30 KOLACJA
20.00 – 21.00 ODNOWA BIOLOGICZNA LUB KONKURSY PIŁKARSKIE
21.30 - 22.00 TOALETA WIECZORNA
22.00 CISZA NOCNA

ŚRODA 18.08.2021

8.00 POBUDKA
8.30 – 9.00 ŚNIADANIE
10.00 - 13.00 TRENING LUB PLAŻOWANIE
13.30 - 14.00 OBIAD
14.00 -15.00 ODPOCZYNEK POOBIEDNI
15.30-18.30 TRENING
19.00 - 19.30 KOLACJA
20.00 – 21.00 OGNISKO
21.30 - 22.00 TOALETA WIECZORNA
22.00 CISZA NOCNA

CZWARTEK 19.08.2021

8.00 POBUDKA
8.30 – 9.00 ŚNIADANIE
10.00 - 13.00 TRENING LUB PLAŻOWANIE
13.30 - 14.00 OBIAD
14.00 -15.00 ODPOCZYNEK POOBIEDNI
15.30-18.30 TRENING LUB ZWIEDZANIE
19.00 - 19.30 KOLACJA
20.00 – 21.00 ODNOWA BIOLOGICZNA
21.30 - 22.00 TOALETA WIECZORNA
22.00 CISZA NOCNA

PIĄTEK 20.08.2021

8.00 POBUDKA
8.30 – 9.00 ŚNIADANIE
10.00 - 13.00 TRENING LUB PLAŻOWANIE
13.30 - 14.00 OBIAD
14.00 -15.00 ODPOCZYNEK POOBIEDNI
15.30-18.30 TRENING
19.00 - 19.30 KOLACJA
20.00 – 21.00 KONKURSY NA WESOŁO
21.30 - 22.00 TOALETA WIECZORNA
22.00 CISZA NOCNA

SOBOTA 21.08.2021

8.00 POBUDKA
8.30 – 9.00 ŚNIADANIE
10.00 - 13.00 TRENING LUB PLAŻOWANIE
13.30 – 14.00 OBIAD
14.30-WYJAZD DO ZIELONEJ GÓRY

UWAGA !!!

Harmonogram obozu może ulec zmianie ze względu na warunki pogodowe, terminy meczów sparingowych oraz sytuację związaną z COVID-19!