

SZCZEGÓŁOWY PLAN OBOZU:

JUNIOR TRIATHLON*

<i>Termin</i>	<i>Miejsce</i>	<i>Cena</i>
04.08-14.08.2019	Łeba	2190 PLN

Dzień 1 – dzień wyjazdu z Wrocławia

08.00-09.00 Zbiórka obozowa i wyjazd z Wrocławia

16.00-16.30 Przyjazd na miejsce i zakwaterowanie

16:30-17.00 Obiad

17.30-19.00 Zebranie organizacyjne – podział na grupy, zapoznanie z regulaminem obozu

19.00-19.30 Kolacja

20:00-21:00 **Strefa chillout:** Team Building – gry i zabawy integracyjne

21:00-21:30 Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Dzień 2

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 *Zajęcia na Basenie*

Nauka i doskonalenie pływania stylem grzbietowym oraz dowolnym

12.30-13.30 **Strefa chillout-u:** wyjście na plażę

14.00-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi

15.30-17.30 **Strefa triathlon:** Jazda na rowerze – szlakami wybrzeża

17.30-18.30 **Strefa active:** wyjście na plażę (niestandardowe wyścigi rzędów)

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa chillout:** warsztaty z przygody (wyrób totemu)

21.30-22.00 Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Dzień 3

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 *Zajęcia na Basenie*

Nauka i doskonalenie pływania stylem grzbietowym/dowolny

12.30-13.30 **Strefa chillout:** wyjście na plaże (wodne szaleństwo – morskie kąpiele)

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi

15.30-16.30 **Strefa triathlon:** *Trening Biegowy : mała zabawa biegowa, duża zabawa biegowa*

16.30-18.30 **Strefa active:** *wyjście na plaże (gra flagi)*

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa chillout:** *kino pod gwiazdami (projekcja filmu)*

21.30-22.00 Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Dzień 4

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 *Zajęcia na Basenie*

Nauka i doskonalenie pływania stylem dowolnym- elementy pływania metodą Total Immersion

12.30-13.30 **Strefa chillout:** Wyjście na plaże

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi

15.30-17.30 **Strefa triathlon:** Duathlon (połączenie jazdy na rowerze z treningiem biegowym)

17.30-18.30 **Strefa active:** *wyjście na plaże (gry świata)*

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa chillout:** test na poszukiwacza przygód (chrzest obozowy)

21.30-22.00 Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Dzień 5

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 Zajęcia na basenie

Nauka i doskonalenie pływania: stylem dowolnym, grzbietowym ćwiczenie nawrotów wraz z ślizgami

12.30-13.30 **Strefa chillout-u:** wyjścia na plaże

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi

15.30-17.00 **Strefa Triathlon:** Trening Biegowy – bieg sztafetowy

17.30-18.30 **Strefa active:** wyjście na plaże (nauka gry frisbee)

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa chillout:** Summer Party Night (dyskoteka)

21.30-22.00 Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Dzień 6

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 Zajęcia na basenie

Nauka i doskonalenie pływania: styl dowolny – doskonalenie pływania „wysokim łokciem”, doskonalenie chwytu wody

12.30-13.30 **Strefa chillout:** Wyjścia na plaże

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi

15.30-17.30 **Strefa triathlon:** Jazda na rowerze szlakami wybrzeża (doskonalenie zmian)

17.30-18.30 **Strefa active:** wyjście na plażę (nauka gry Ringo)

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa chillout:** ognisko, muzyka, śpiewy

21.30-22.00 Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Dzień 7

07.45 – 08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15 – 08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30 – 09.00 Śniadanie

10.00 – 13.00 **Wycieczka niespodzianka – Park rozrywki**

13.30 – 14.30 Obiad

14.30 – 15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi

15.30 – 18.30 **Strefa chillout:** Plażowanie – plażing, leżing – słodkie lenistwo

19.00 – 19.30 Kolacja

19.30 – 21.30 **Stefa active:** wieczór gier planszowych

21.30 – 22.00 Toaleta wieczorna i cisza nocna

Dzień 8

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 Zajęcia na basenie

Nauka i doskonalenie pływania: styl dowolny – doskonalenie ślizgu po nawrocie, nauka skoku sportowego

12.00-13.00 **Strefa chillout:** Wyjście na plażę

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi

15.30-17.30 **Strefa triathlon:** Duathlon (połączenie jazdy na rowerze z treningiem biegowym)

17.30-18.30 **Strefa active:** wyjście na plażę (rozgrywki siatkarskie)

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa chillout:** Spacer po okolicy + zakup pamiątek

21.30-22.00 Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Dzień 9

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 Zajęcia na basenie

Nauka i doskonalenie pływania: styl dowolny – ćwiczenia doskonalące czucie wody, nauka pływania kraulem na piersiach w technice dwuuderzeniowej

12.30-13.30 **Strefa chillout-u:** Wyjście na plażę

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi

15.30-16.30 **Strefa triathlon: doskonalenie zmian startowych, zabawy biegowe**

17.00-18.30 **Strefa active:** wyjście na plażę (konkurs na najlepszą budowlę z piasku)

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa chillout:** gra miejska-Vog challenge

21.30-22.00 Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Dzień 10

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 **Zawody Junior Triathlon : część pływacka**

12.00-13.00 **Strefa chillout:** wyjście na plażę

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości, rozmowy telefoniczne z bliskimi

15.30-17.30 **Zawody Junior Triathlon: część rowerowa + część biegowa**

17.30-18.30 **Strefa chillout-u:** Pożegnanie z morzem. Spacer

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 *Obozowe Oskary – Gala wieczorna – rozdanie nagród*

21.30-22.00 Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Dzień 11

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.30- 09.00 Śniadanie

10.00-11.00 Apel pożegnalny, wykwaterowanie i wyjazd

ok. 18.00 Powrót do Wrocławia

Plan obozu zawiera:

- Zajęcia z nauki pływania – przewidziana liczba godzin: 16-18
- Zajęcia biegowe, rowerowe – przewidziana liczba godzin: 16-18

*Plan obozu oraz jego kolejność może ulec zmianie ze względu na warunki atmosferyczne