

PROGRAM OBOZU SPORTOWEGO - ZEGRZE PŁD. 2023											
	14.07	15.07	16.07	17.07	18.07	19.07	20.07	21.07	22.07	23.07	
8:00-9:00		rozruch poranny							śniadanie		
9:00-10:00		śniadanie							wyjazd na zawody	wyjazd na zawody	
10:30-11:00		trening - wody otwarte	trening - wody otwarte	trening na basenie	trening - wody otwarte	trening - wody otwarte	trening na basenie	Wyjazd na MP do Gdańska + zakwaterowanie	Mistrzostwa Polski - konkurencje indywidualne		
11:00-12:00											
12:00-12:30											
13:00-14:00	obiad									Mistrzostwa Polski - konkurencje drużynowe	zakończenie obozu i odbiór uczestników
14:00-15:00	czas wolny										
15:00-16:00	elementy techniczne konkurencji na wodach otwartych	trening na łódzie	rejs katamaranem po jeziorze zegrzyńskim	trening na łódzie - streaching i relaksacja	wizyta w CKR 601100100 Legionowskiego WOPR	elementy techniczne konkurencji na wodach otwartych	trening w morzu				
16:00-17:00	prace bosmańskie										
17:00-18:00	kolacja							obiadokolacja			
18:00-19:00	przyjazd uczestników, rejestracja, zapoznanie z obiektem	warsztaty - prawidłowe odżywianie	warsztaty - sportowe ratownictwo wodne	gry i zabawy ruchowe	warsztaty z psychologii sportu	grill / ognisko	zgłoszenia na Mistrzostwa + omówienie regulaminu, konkurencji, itp..	spotkanie organizacyjne	odprawa		
19:00-20:00										przygotowanie sprzętu sportowego i rozruch wieczorny	
20:00-21:00										odprawa	czas wolny
21:00-22:00	odprawa										
22:00-6:00	cisza nocna										

*Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Programie ze względu na warunki atmosferyczne lub inne nieprzewidziane sytuacje

Lp.	DO ZABRANIA:	
1.	Ważna legitymacja szkolna	
2.	Strój sportowy do zajęć na łódzie	szt.2
3.	Strój sportowy do zajęć w wodzie	szt.2
4.	Ręcznik	szt.2
5.	Obuwie sportowe	szt.1
6.	Krem z filtrem	szt.1
7.	Czapka	szt.1
8.	Kurtka przeciwdeszczowa	szt.1
9.	Lekarstwa - o ile dotyczy	