

Zgrupowanie Kadry Młodzieżowej Zakopane 29.01-6.02.2022

Program szkolenia sportowego - COS-OPO Zakopane , 29-6.02.2022						
L.p.	Data	Temat zajęć	Czas	Temat zajęć	Czas	Temat zajęć
1.	29.01	12:30 – Przyjazd 13:00-14:00 Obiad		14:30-17:30 Motoryka 19:00 Kolacja		20:00- Mobilizacja
2.	30.01	7:30- Rozruch 8:00-9:00 Śniadanie 9:00-Płotki 10:30-KW Zakopane Bouldering/Czas COS 13:00-14:00 Obiad		15:00-17:00 Motoryka 17:30-18:30 Trening mentalny 19:00- Kolacja		20:00 - Mobilizacja
3.	31.01	7:30- Rozruch 8:00-9:00 Śniadanie 9:00-Płotki 10:30-KW Zakopane		15:00-17:00 Motoryka 17:30-18:30 Trening mentalny 19:00- Kolacja		20:00 - Mobilizacja

		Bouldering/Czas COS 13:00-14:00 Obiad				
4.	1.02	8:00-9:00 Śniadanie 10:00 Narty biegowe 13:00-14:00 Obiad		15:00-17:00 Gry zespołowe 17:00-18:30 Odnowa biologiczna 19:00- Kolacja		20:00- Mobilizacja
5.	2.02	7:30- Rozruch 8:00-9:00 Śniadanie 9:00- Płotki 10:30- KW Zakopane Bouldering/Czas COS 13:00-14:00 Obiad		15:00-17:00 Motoryka 17:30-18:30 Trening mentalny 19:00- Kolacja		20:00 - Mobilizacja
6.	3.02	7:30- Rozruch		15:00-17:00 Motoryka		20:00 - Mobilizacja

		8:00-9:00 Śniadanie 9:00-Płotki 10:30-KW Zakopane Bouldering/Czas COS 13:00-14:00 Obiad		17:30-18:30 Trening mentalny 19:00- Kolacja		
7.	4.02	8:00-9:00 Śniadanie 10:00 Narty biegowe 13:00-14:00 Obiad		15:00-17:00 Gry zespołowe 17:00-18:30 Odnowa biologiczna 19:00- Kolacja		20:00 - Mobilizacja
8.	5.02	7:30- Rozruch 8:00-9:00 Śniadanie 9:00-Płotki 10:30-KW Zakopane Bouldering/Czas COS 13:00-14:00 Obiad		15:00-17:00 Gry zespołowe 17:00-18:30 Odnowa biologiczna 19:00- Kolacja		20:00 - Mobilizacja

9.	6.02	7:30- Rozruch 8:00-9:00 Śniadanie 9:00-Płotki 10:30-KW Zakopane Bouldering/Czas COS 13:00-14:00 Obiad				