

PLAN OBOZU REPREZENTACJI DOL ZPN POBIEROWO 25-31.08.2018



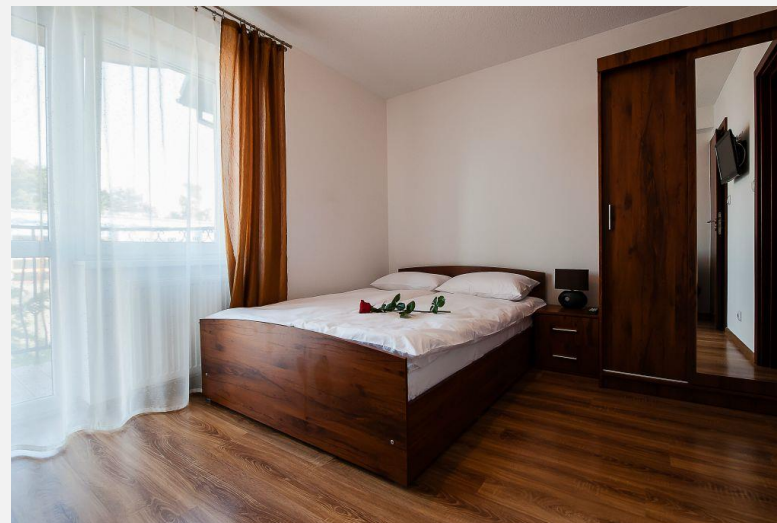
PZPN

Łączy nas piłka



ZAKWATEROWANIE ZAWODNIKÓW

- ✓ Dom Gościnny „MARTA” położony jest w centrum Pobierowa w odległości 250 metrów od plaży.
- ✓ Do dyspozycji zawodników przygotowane są apartamenty dla dwóch oraz trzech osób. Każdy pokój wyposażony jest w **TV** (w standardzie DVB-T), lodówkę, łazienkę oraz bezprzewodowy dostęp do internetu **WI-FI**.





OBIEKTY SPORTOWE

- ✓ Treningi będą realizowane na obiektach sportowych Miejskiego Ośrodka Sportu w Pobierowie.



HARMONOGRAM TRENINGÓW

| SOBOTA 25.08 | | NIEDZIELA 26.08 | | PONIEDZIAŁEK 27.08 | | WTOREK 28.08 | | ŚRODA 29.08 | | CZWARTEK 30.08 | | PIĄTEK 31.08 | |
|-----------------|--------------------|--------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|--------------------------------|----------------|------------------------------|-------------------|--------------------------------|-----------------|--------------------------|
| | | 9.30 | ŚNIADANIE | 9.30 | ŚNIADANIE | 8.30 | ŚNIADANIE | 8.00 | ŚNIADANIE | 8.30 | ŚNIADANIE | 8.30 | ŚNIADANIE |
| 11.00 | PRZYJAZD | 11.30 | TRENING I BOISKO SZTUCZNE | 11.30 | TRENING I BOISKO SZTUCZNE | 11.00 | TRENING I MECZ KONTROLNY | 10.30 | TRENING I BOISKO SZTUCZNE | 11.00 | TRENING I MECZ KONTROLNY | 10.30 | WYJAZD ZAWODNIKÓW |
| 12.00 | OBIAD | 14.30 | OBIAD | 14.30 | OBIAD | 14.30 | OBIAD | 13.30 | OBIAD | 14.30 | OBIAD | 16.30 | PRZYJAZD DO WROCŁAWIA |
| 14.30 | ODPRAWA OBOZOWA | 18.30 | TRENING II GRA WEWNĘTRZNA | 17.00 | TRENING II PLAŻA | 17.30 | TRENING II REGENERACJA | 15.30 | WARSZTATY SZKOLENIOWE | 17.30 | TRENING II REGENERACJA | | |
| 18.00 | KOLACJA | 20.30 | KOLACJA | 20.00 | KOLACJA | 19.00 | KOLACJA | 18.00 | KOLACJA | 10.00 | KOLACJA | | |
| | | | | | | 20.30 | ANALIZA | | | 20.30 | ANALIZA | | |



