

Ferie 2024/25	poniedziałek			wtorek			środa	
	Grupa 1	Grupa 2		Grupa 1	Grupa 2		Grupa 1	Grupa 2
7:30 - 8:15	zbiórka pod balonem		7:30 - 8:15	zbiórka pod balonem		7:30 - 8:15	zbiórka pod balonem	
8:15 - 8:45	omówienie zasad półkolonii; rozdanie sprzętu		8:15 - 8:30	przygotowanie do treningu		8:15 - 8:30	przygotowanie do treningu	
8:45 - 10:30	trening piłkarski		8:30 - 10:30	trening piłkarski		8:30 - 10:30	trening piłkarski	
10:30 - 10:55	zejście z treningu + drugie śniadanie		10:30 - 10:55	zejście z treningu + drugie śniadanie		10:30 - 10:55	zejście z treningu + drugie śniadanie	
10:55 - 11:35	trening prewencyjny	analiza indywidualnych umiejętności zawodnika	10:55 - 11:35	trening prewencyjny	zajęcia mentalne	10:55 - 11:35	spotkanie z Trenerem/Zawodnikiem	analiza treningu
11:35 - 11:45	przejście na aktywności		11:35 - 11:45	przejście na aktywności		11:35 - 11:45	przejście na aktywności	
11:50 - 12:30	analiza indywidualnych umiejętności zawodnika	trening prewencyjny	11:50 - 12:30	zajęcia mentalne	trening prewencyjny	11:50 - 12:30	analiza treningu	spotkanie z Trenerem/Zawodnikiem
12:30 - 12:40	przejście na obiad		12:30 - 12:40	przejście na obiad		12:30 - 12:40	przejście na obiad	
12:40 - 13:40	obiad		12:40 - 13:40	obiad		12:40 - 13:40	obiad	
13:40 - 13:50	przejście na aktywność		13:40 - 13:50	przejście na aktywność		13:40 - 13:50	przejście na aktywność	
13:50 - 14:50	"Turbo kozak"	zabawy ruchowo/siłowe	13:50 - 14:50	trening piłkarski - indywidualny	zajęcia sztuk walk	13:50 - 14:50	Quiz sportowy ala "Familiada"	zabawy ruchowo/siłowe
14:50 - 15:10	przejście na aktywności + podwieczorek		14:50 - 15:10	przejście na aktywności + podwieczorek		14:50 - 15:10	przejście na aktywności + podwieczorek	
15:10 - 16:10	trening na siłowni	"Turbo kozak"	15:10 - 16:10	zajęcia sztuk walk	trening piłkarski - indywidualny	15:10 - 16:10	trening na siłowni	Quiz sportowy ala "Familiada"
16:10 - 16:15	zejście z aktywności		16:10 - 16:15	zejście z aktywności		16:10 - 16:15	zejście z aktywności	
16:00 - 16:30	odbiór		16:00 - 16:30	odbiór		16:00 - 16:30	odbiór	

	czwartek			piątek	
	Grupa 1	Grupa 2		Grupa 1	Grupa 2
7:30 - 8:15	zbiórka pod balonem		7:30 - 8:15	zbiórka pod balonem	
8:15 - 8:30	wyjazd do LTC		8:15 - 8:30	przygotowanie do treningu	
8:30 - 10:45	zwiedzanie LTC		8:30 - 9:50	turniej dyscypliny sportowe	
10:45 - 11:00	przejazd do Strefy Ruchu		9:50 - 10:10	drugie śniadanie	
11:00 - 12:15	warsztaty - stwórz koszulkę i reklamę drużyny		10:10 - 12:20	olimpiada / turniej dyscypliny sportowe	
12:40 - 13:40	obiad		12:20 - 12:40	podsumowanie turnieju + przejście na obiad	
13:40 - 13:50	przygotowanie do wyjazdu		12:40 - 13:40	obiad	
13:50 - 14:00	przejazd na basen		13:40 - 13:50	przejście na aktywności	
14:00 - 16:00	basen		13:50 - 14:50	analiza tygodnia treningowego	turniej holenderski
			14:50 - 15:10	przejście na aktywności + podwieczorek	
			15:00 - 15:10	turniej holenderski	analiza tygodnia treningowego
16:00 - 16:30	Odbiór dzieci z Grodziska Mazowieckiego		16:10 - 16:15	zejście z aktywności	
			16:00 - 16:30	podsumowanie półkolonii + odbiór	