

## **Denní rozvrh pro dětský tábor- léto 2015**

|             |                                                                         |                  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 7:30        | Budíček, osobní hygiena                                                 |                  |
| 8:00        | Snídaně                                                                 |                  |
| 8:30-9:00   | Příprava na trénink 1                                                   |                  |
| 9:00        | Strečing, pohybová cvičení                                              |                  |
| 9:30        | Rozdělení do skupin                                                     |                  |
| 9:45-11:00  | SKUPINA A:                                                              | Přespolní běh    |
|             | SKUPINA B:                                                              | Míčové hry       |
|             | SKUPINA C:                                                              | Zátěžové cvičení |
| 11:00-11:30 | Uvolňovací cvičení                                                      |                  |
| 12:00       | Oběd                                                                    |                  |
| 12:30-13:00 | Polední klid                                                            |                  |
| 13:00-14:30 | Výuka AJ                                                                |                  |
| 14:30       | Příprava na trénink 2                                                   |                  |
| 15:00       | SKUPINA A+B+C cyklo nebo pěší zátěžový test: cyklo 15 km<br>chůze 10 km |                  |
| 17:00-17:20 | Uvolňovací cvičení                                                      |                  |
| 18:00       | Večeře                                                                  |                  |
| 19:00-21:00 | Osobní volno, hry...                                                    |                  |
| 21:00       | Osobní hygiena                                                          |                  |
| 22:00       | Večerka                                                                 |                  |