

CROSS BOX - LATO 2018

Turnusy I – IV

PONIEDZIAŁEK CROSS

- 08:00 - 08:45 Zbiórka , zebranie organizacyjne z rodzicami
- 08:45 - 09:45 Śniadanie
- 09:45 – 10:15 Podział na grupy - Gry i zabawy integracyjne
- 10:15 - 10:30 Prezentacja zajęć Cross , omówienie harmonogramu tygodniowego ćwiczeń.
- 10:30 – 11:00 Nauka rozgrzewki przed zajęciami Cross ;Test sprawdzający umiejętności – podział na grupy
- 11:00 – 12:00 Nauka podstawowych ćwiczeń i ich poprawnego wykonywania
- 12:00 – 12:45 Gry i zabawy Cross (tor przeszkód , konkurencje sprawnościowe)
- 12:45 – 13:45 Obiad
- 13:45 – 15:30 Ćwiczenia koordynacyjne, kondycyjne, rozciągające i wyciszające
- 15:30 – 16:00 Odbiór dzieci

WTOREK SAMOOBRONA

- 08:00 – 08:45 Zbiórka, sprawdzenie obecności, omówienie planu dnia
- 08:45 - 09:45 Śniadanie
- 09:45 – 10:00 Prezentacja technik samoobrony
- 10:00 – 11:00 Trening samoobrony
- 11:00 – 12:45 Gry i zabawy sprawnościowe z elementami boksu
- 12:45 – 13:45 Obiad
- 13:45 – 15:30 Kręgielnia / Tor sprawnościowy
- 15:30 – 16:00 Odbiór dzieci

ŚRODA KARDIO

- 08:00 – 08:45 Zbiórka, sprawdzenie obecności, omówienie planu dnia
- 08:45 - 09:45 Śniadanie
- 09:45 – 10:15 Zapoznanie się ze sprzętami działu siłowni – krótki instruktaż
- 10:15 – 10:30 Rozgrzewka na Sali fitness
- 10:30 – 11:15 Ćwiczenia sprawnościowe z wykorzystaniem sprzętu kardio
- 11:15 – 12:45 Ćwiczenia fitness
- 12:45 – 13:45 Obiad
- 13:45 – 15:30 Basen rekreacja
- 15:30 – 16:00 Odbiór dzieci

CZWARTEK FITNESS + TRX

- 08:00 – 08:45 Zbiórka, sprawdzenie obecności, omówienie planu dnia
- 08:45 - 09:45 Śniadanie
- 09:45 – 12:00 Wyjście do Kina – Seans filmowy
- 12:00 – 12:45 Gry i zabawy w
- 13:45 – 13:45 Obiad
- 13:45 – 14:15 Rozgrzewka sala fitness
- 14:15 – 15:30 Trening typu TRX
- 15:30 – 16:00 Odbiór dzieci

PIĄTEK MINI OLIMPIADA

- 08:00 – 08:45 Zbiórka, sprawdzenie obecności, omówienie planu dnia
- 08:45 - 09:45 Śniadanie
- 09:45 – 10:15 Rozgrzewka na terenie basenu zewnętrznego
- 10:15 – 12:00 Mini Olimpiada
- 12:00 – 12:45 siatkówka plażowa / badminton
- 12:45 – 13:45 Obiad
- 13:45 – 15:00 Basen rekreacja
- 15:00 – 16:00 Uroczyste zakończenie półkolonii ,odbiór dzieci