



KOLEGIUM SĘDZIÓW



PODKARPACKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
35-010 Rzeszów, ul. Ks. Jałowego 6a tel. 017 853 43 25

Członek PZPN

Rzeszów 27.01.2019

HARMONOGRAM OBOZU KONDYCYJNO- SZKOLENIOWEGO SĘDZIÓW GRUPY SZKOLENIOWEJ RZESZÓW W OŚRODKU WYPOCZYNKOWYM „WISAN” BYSTRE / 1-3.02.2019



31.01.2019- Czwartek

Popołudniu/Wieczorem - przyjazd części uczestników

19:00 - trening I – rozbieganie

20:00 – kolacja przy ognisku

01.02.2019- Piątek

Rano/Południe - wyjazd z Rzeszowa do Bystrego samochodami reszty uczestników

7:15 - trening I - rozbieganie

8:00 – śniadanie (we własnym zakresie-proszę zabrać prowiant)

10:00-11:30 – trening II – trening interwałowy w terenie + „dziadek” na terenie ośrodka

11:30- 13:00 – czas wolny

Południe/Popołudnie – przyjazd reszty uczestników

13:00 – 15:30 - spacer do „wiaty turystycznej” - ognisko

16:00-17:00 – trening III

17:30-18:45– oficjalne otwarcie obozu + szkolenie audiowizualne „Temat nr 1”

19:00- spotkanie integracyjne / biesiada przy ognisku / kolacja

02.02.2018 – Sobota

7:15 – trening I – rozbieganie

8:00 – 8:30 – śniadanie (po śniadaniu zapisy na turniej tenisa stołowego/darta u Bartosza Barcia)

9:00 – 11:15 – trening wydolnościowy / wycieczka biegowa w terenie

11:45 – 12:45 – wycieczka piesza do Kamieniołomu „RABE” / spacer na stok (dla chętnych)

12:45 - 13:45 – czas wolny

13:45 – 14:45 – trening siłowy w terenie

15:00 - obiad

15:30 – 17:30 – szkolenie audiowizualne „Temat nr 2”

17:30 – 19:30 Turniej Tenisa Stołowego / Turniej Szachowy / Turniej Darta

19:30 – ognisko / spotkanie integracyjne

03.02.2018 – Niedziela

7:15 – rozruch poranny

8:00–8:30 śniadanie

9:00 – 11:30 – trening w terenie / podział na grupy / + mecz towarzyski

11:30– 12:30 – czas wolny (spakowanie + posprzątanie domków)

12:30 – 14:00– dokończenie Turniej Tenisa Stołowego + Turniej Szachowy + Turniej Darta

14:00-15:00 – szkolenie audiowizualne „Temat nr 3”

15:00 – 15:30 – loteria / podsumowanie obozu oraz oficjalne zamknięcie.

15:30– obiad

16:00 –wyjazd z Bystrego do Rzeszów

**W PRZYPADKU JAKICHKOLWIEK ZMIAN W HARMONOGRAMIE
INFORMACJE BĘDĄ PRZEKAZYWANE NA BIEŻĄCO**