

MOS WOLA Warszawa

<http://moswola.pl/mos/aktualnosci/15341,Informacje-organizacyjne-zwiazane-z-wyjazdem-dla-II-turnusu-zgrupowania-siatkars.h>
tml
17.04.2024, 20:18

Strona znajduje się w archiwum.

Informacje organizacyjne związane z wyjazdem dla II turnusu zgrupowania siatkarskiego dla sekcji żeńskiej MOS WOLA.

II turnus: grupa minisiatkówka "4", młodziczka młodsza (06'), młodziczka (05') Wyjazd 16.02. godz. 10:00 z ul. Rogalińskiej 2 Powrót 22.02. ok. godz. 15:00 Młodziczki (14 zawodniczek) 15.02. wyjeżdżają na turniej do Konstantinowa. Po turnieju jadą bezpośrednio do Przysuchy.

II turnus:

Kierownik: Małgorzata Dzido

Młodziczka I: Jakub Miecznikowski

Młodziczka II: Radosław Krukowski

Minisiatkówka "4": Aleksandra Kibitlewska

Adres ozgrupowania:

Zespół Szkół Nr 2 im. Ludwika Skowyrzy w Przysusze

ul. Warszawska 28, 26 – 400 Przysucha

tel. 48 675 24 63

<http://zsz.przysucha.pl/>

Zakwaterowanie:

Internat szkolny z łazienkami i węzłem sanitarnym na korytarzu.

<http://zsz.przysucha.pl/internat.html>



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Wyżywienie:

3 posiłki dziennie, w tym śniadanie i kolacja w formie bufetu.

Obiekty sportowe na wyłączność uczestników: hala sportowa pełnowymiarowa, sala fitness, siłownia.

W programie obozu:

- treningi siatkarskie (2-3 razy dziennie) w ośrodku + zajęcia prewencyjne,
- gry i zabawy z nagrodami dla najmłodszych,
- basen
- kręgielnia
- ścianka wspinaczkowa - zajęcia z instruktorem
- animacje
- zakwaterowanie w pokojach 3/4 osobowych z węzłem sanitarnym na korytarzu,
- pełne wyżywienie,
- transport autokarem,
- fachowa kadra trenerska,



Ramowy plan dnia:

8.00 - pobudka

8.30 - śniadanie

10.00/12.00 - zajęcia sportowe I tura

12.00/14.00 - zajęcia sportowe II tura

14.00 - obiad

15.00/16.30 - zajęcia sportowe I tura

16.30/18.00 - zajęcia sportowe II tura

18.30 - kolacja

20.00/21.30 - zajęcia sportowe/ odnowa (basen)/zajęcia kulturalne

22.30 - cisza nocna

Spis podstawowych rzeczy na obóz:



Jedzenie na drogę:

kanapki z lubianą wędliną lub serem + napój niegazowany +
owoce (czas podróży ok. 2 godzin)



Dobre humory i motywacje na treningi



Torbę podróżną, a w niej ubranie na zmianę:

Miłego przygotowywania się do zgrupowania !

[Poprzedni Strona](#)
[Następny Strona](#)