



HSS

HÉTVÉGI KORITECHNIKA TÁBOR PROGRAM TERVEZET

SZOMBAT		
IDŐPONT	TEVÉKENYSÉG	HELYSZIN
7:45 - 8:00	ÉRKEZÉS (regisztráció, öltözőbe bepakolás, edző mez átvétele)	Aula, öltöző
8:00 - 8:30	Tábor indító megbeszélés (szülők + gyerekek)	Öltöző
8:30 - 9:30	Szárazedzés	(időjárástól függően szabadtéren vagy edzőteremben)
9:30 - 9:40	Tízórai	Öltöző
10:00 - 11:30	Jeges edzés	Jég
12:00 - 12:30	Ebéd	Ebédlő 1. em
12:30 - 13:30	Pihenő	Öltöző
13:30 - 14:30	Szárazedzés	(időjárástól függően szabadtéren vagy edzőteremben)
14:30 - 14:40	Uzsonna	Öltöző
15:00 - 16:30	Jeges edzés	Jég
16:30 - 17:00	Nyújtás	
17:00	NAPZÁRÁS	



HSS

HÉTVÉGI KORITECHNIKA TÁBOR PROGRAM TERVEZET

VASÁRNAP		
IDŐPONT	TEVÉKENYSÉG	HELYSZIN
8:00 - 8:30	ÉRKEZÉS	Aula, öltöző
8:30 - 9:30	Szárazedzés	(időjárástól függően szabadtéren vagy edzőteremben)
9:30 - 9:40	Tízórai	Öltöző
10:00 - 11:30	Jeges edzés	Jég
12:00 - 12:30	Ebéd	Ebédlő 1. em
12:30 - 13:30	Pihenő	Öltöző
13:30 - 14:30	Szárazedzés	(időjárástól függően szabadtéren vagy edzőteremben)
14:30 - 14:40	Uzsonna	Öltöző
15:00 - 16:30	Jeges edzés	Jég
16:30 - 17:00	Nyújtás	
17:00	NAPZÁRÁS (értékelés, edző mez leadása, kipakolás)	Öltöző