

GRAFIK ZAJĘĆ – OBÓZ KRAV MAGA 2021

| SOBOTA 24 lipca | NIEDZIELA 25 lipca | PONIEDZIAŁEK 26 lipca | WTOREK 27 lipca | ŚRODA 28 lipca | CZWARTEK 29 lipca | PIĄTEK 30 lipca | SOBOTA 31 lipca |
|--|--|--|--|--|---|--|---|
| | 7.30-8.30 HALA: Boks Aleksander A | 7.30-8.30 HALA: Boks Aleksander A | 7.30-8.30 HALA: Boks Aleksander A | 7.30-8.30 HALA: Boks Aleksander A | 7.30-8.30 Trening przeniesiony na 10:30 | 7.30-8.30 HALA: Boks Aleksander A | 7.30-8.30 HALA: Boks Aleksander A |
| 9.15 - 9.45 – ŚNIADANIE GR 1 | | | | | | | |
| 9.30 - 10.00 – ŚNIADANIE GR 2 | | | | | | | |
| | 10.30-12.30 HALA: Krav Maga Włodek K | 10.30-12.30 HALA: Krav Maga - obrona przed atakiem nożem Piotr L | 10.30-12.30 HALA: Krav Maga samoobrona Rzuty – obalenia Parter Andrzej G / Włodek K | 10.30-12.30 HALA: Krav Maga samoobrona Darek K | 10.30-12.30 Zebrańie instruktorskie / HALA: Boks Aleksander A | 10.30-12.30 HALA: Krav Maga samoobrona Mariusz Z / Aleś K | 10.30-12.30 HALA: Zamknięcie obozu |
| 13.00 - 13.30 – OBIAD GR 1 | | | | | | | |
| 13.30 - 14.00 – OBIAD GR 2 | | | | | | | |
| Od 15.00- przyjazd i zakwaterowanie | 16.30-17.30 HALA: konsultacje, kurs instruktorski, otwarte zajęcia (hala dostępna od 15:30) | 16.30-17.30 HALA: konsultacje, kurs instruktorski, otwarte zajęcia (hala dostępna od 15:30) | 16.30-17.30 HALA: konsultacje, kurs instruktorski, otwarte zajęcia (hala dostępna od 15:30) | 16.30-17.30 HALA: konsultacje, kurs instruktorski, otwarte zajęcia (hala dostępna od 15:30) | 16.00-17.30 PLAŻA: Ćwiczenia w terenie Marcin K / Darek K | 16.30-17.30 HALA: konsultacje, kurs instruktorski, otwarte zajęcia (hala dostępna od 15:30) | |
| 19.00 - 19.30 - KOLACJA GR 1 | | | | BRAK KOLACJI | 19.00 - 19.30 - KOLACJA GR 1 | | |
| 19.30 - 20.00 - KOLACJA GR 2 | | | | | 19.30 - 20.00 - KOLACJA GR 2 | | |
| 20.30-22.30 HALA: Otwarcie obozu, trening Krav Maga 20.30-22.00 Włodek K / Piotr L | 20.30-22.00 HALA: Krav Maga - walka wręcz Piotr L. | 20.30-22.00 HALA: Krav Maga samoobrona wybrane zagadnienia kopnięcia Mateusz N | 20.30-22.00 HALA: Krav Maga - parter Nowy program Techniczny Andrzej G / Włodek K | 18.30-20.00 SALA FITNESS: Zawody „KRAVMOCARZ” / Trening: Obrona przed atakiem pałką Marcin K 20.30 IMPREZA / GRILL | 20.30-22.00 HALA: Krav Maga kopnięcia i obrony Piotr L / Mateusz N | 20.30- HALA Egzamin na pasy | |

Sauna codziennie od 20 do 22 po wcześniejszym zgłoszeniu w recepcji 30 min przed.