

GRAFIK ZAJĘĆ

SOBOTA 26 lipca	NIEDZIELA 27 lipca	PONIEDZIAŁEK 28 lipca	WTOREK 29 lipca	ŚRODA 30 lipca	CZWARTEK 31 lipca	PIĄTEK 1 sierpień	SOBOTA 2 sierpień
			4.30 SUNRISE SPARING/Mariusz				
	7.00-8.00 boks – Olek	7.00-8.00 boks – Olek	7.00-8.00 boks – Olek	7.00-8.00 boks – Olek		7.00-8.00 boks – Olek	7.00-8.00 boks – Olek
8.15- 8:45 ŚNIADANIE							
	10.00-12.00 HALA: Samoobrona poziom żółty/pomarańczowy Łukasz Sz. / Paweł W.	10.30-12.30 HALA: Obrona przed nożem poziom zielony /Piotr L. Obrona przed nożem poziomy żółty/ pomarańczowy Mariusz Z.	10.30-12.39 HALA: Samoobrona poziom zielony Paweł W. niebieski Łukasz Sz.	10.30-12.30 HALA: Obrony przed szantażem bronią palną poziomy brązowy Łukasz Sz / Mariusz Z.	10.30-12.30 Zebranie instruktorskie Olek – boks dla kobiet	10.30-12.30 HALA: Samoobrona poziom podstawowy powtórki Piotr T poziomy brązowy Andrzej G.	10- wymeldowa nie
13.30- 14.00 OBIAD							
Od 15.00- przyjazd i zakwaterowanie 18.00 odprawa instruktorów	16.00-17.30 HALA: Szkolenie instruktorów obowiązkowe Omówienie i przećwiczenie wybranych technik z programu technicznego poziom żółty/pomarańczowy	16.00-17.30 HALA: Szkolenie instruktorów obowiązkowe Omówienie i przećwiczenie wybranych technik z programu technicznego poziom zielony	16.00-17.30 HALA: Szkolenie instruktorów obowiązkowe Omówienie i przećwiczenie wybranych technik z programu technicznego poziomy niebieski	16.00-17.30 HALA: Obrona przed pałką poziomy podstawowy Piotr T poziomy zaawansowany Mariusz Z	16.00-17.30 HALA: trening w terenie plaża / boisko rzuty obalenia Andrzej G	15.30-17.30 HALA: Szkolenie instruktorów obowiązkowe Omówienie i przećwiczenie wybranych technik z programu technicznego poziomy brązowy	
18.45 – 19:15 KOLACJA							
HALA: Otwarcie obozu, trening 20.30-22.00	20.30-22.00 HALA: wybrane techniki z pozycji do walki wręcz KM poziomy żółty /pomarańczowy. walki zadaniowe Piotr Lizak	20.30-22.00 HALA: wybrane techniki z pozycji do walki wręcz KM poziomy zielony walki zadaniowe Piotr Lizak	20.30-22.00 HALA: Parter techniki w parterze poziomy złoty/pomarańczo wy walki zadaniowe Andrzej / Paweł W	21.00 Grill/Impreza – na plaży	20.30-22.00 HALA: wybrane techniki z pozycji do walki wręcz KM poziomy niebieski walki zadaniowe Piotr Lizak	20.00- HALA Zamknięcie obozu	

Sauna codziennie od 20 do 22 po wcześniejszym zgłoszeniu na 30 min