***Program letného futbalového campu***

***12.7. –16.7.2021***

**Pondelok 12.7.2021**

**7:00 – 7:30 porada trénerov**

**7:30 – 8:00            príchod detí + prezentácia**

**8:00 – 8:30            oboznámenie detí s  denným programom**

**rozdelenie do tréningových skupín -**

**9:00 – 9:30          desiata**

**10:00 – 11:30 futbalový tréning skupín**

**12:00 – 13:00        obed ( ZŠ Častkovce )**

**13:00 – 14:45        odpočinok / kultúrny dom + videoprojekcia**

**15:00 – 16:30        futbalový tréning skupín -**

**Kompenzačné cviečenie - KC, stabilzačné cvičenia - SC**

**16:45 – 17:00        olovrant**

**17:00 – 18:10        ukončenie dňa č. 1**

**Utorok 13.7.2021**

**7:00 – 7:30 porada trénerov**

**7:30 – 8:00          príchod detí + prezentácia**

**8:00 – 8:30           oboznámenie detí s  denným programom**

**8:30 PSOVODI**

**9:30          desiata**

**10:00 – 11:30 futbalový tréning skupín - atletická príprava**

**12:00 – 13:00         obed ( ZŠ Častkovce )**

**13:00 – 14:45         odpočinok / KÚZELNÍK**

**15:00 – 16:30         futbalový tréning skupín -**

**KC,SC**

**16:45 – 17:00        olovrant**

**17:30 – 18:10        ukončenie dňa č. 2**

**Streda 14.7.2021**

**7:00 – 8:00            príchod detí**

**7:30 porada trénerov**

**8:00 – 8:30            oboznámenie detí s  denným programom**

**rozdelenie do tréningových skupín**

**9:00 – 9:30          desiata,**

**10:00 – 11:30 Tréning v parku**

**12:00 – 13:00        obed ( ZŠ Častkovce )**

**13:00 – 14:30        Odpočinok / videoprojekcia / Hľadanie pokladu**

**15:00 – 16:30        futbalový tréning skupín – špeciálny tréning**

**stretching, stabilzačné cvičenia**

**16:45 – 17:00        olovrant**

**17:30 – 18:10        ukončenie dňa č. 3**

**Štvrtok 15.7.2021**

**7:00 – 8:00            príchod detí**

**7:30 porada trénerov**

**8:00 – 8:15            oboznámenie detí s  denným programom**

**rozdelenie do tréningových skupín**

**8:30 – 9:00          desiata**

**10:00 – 11:30 futbalový tréning skupín**

**12:00 – 13:00        obed ( ZŠ Častkovce )**

**13:00 – 14:00        odpočinok / kultúrny dom/ +videoprojekcia**

**14:15 – 16:45        výlet na Čachticky hrad**

**16:45 – 17:00        olovrant**

**17:30 – 18:10        ukončenie dňa č. 4**

**Piatok 16.7.2021**

**7:00 – 8:00            príchod detí**

**7:30 porada trénerov**

**8:00 – 8:30            oboznámenie detí s  denným programom**

**rozdelenie do tréningových skupín**

**8:30 – 9:00           raňajky + desiata**

**10:00 – 11:30 futbalový tréning skupín - kordinácia**

**12:00 – 13:00        obed ( ZŠ Častkovce )**

**13:00 – 14:45        odpočinok / Prekvapenie**

**15:00 – 16:30        futbalový tréning hromadný -**

**KC , SC**

**16:30 – 18:00        Grilovačka pre deti +rodičov OK Častkovce zahájenie sezóny**

**17:30 – 18:10        ukončenie dňa č. 5**

* **Zmena programu vyhradená zmenou počasia**