



SPORT FACTORY PARK
Letni obóz tenisowy
28.06-5.07.2025

Ramowy plan dnia:

7.45 Pobudka

8.00 Rozruch poranny (lekkie zajęcia w terenie w formie marszobiegu połączonych z ćwiczeniami rozciągającymi i zabawami pobudzającymi)

8.15 Śniadanie

10-13 Poranny blok treningowy (treningi tenisowe w grupach oraz równoległe zajęcia ogólnorozwojowe prowadzone wymiennie z treningami tenisowymi)

13.15 Obiad

14.00-15.00 Relaks poobiedni

15.00-18.00 Popołudniowy blok treningowy (treningi tenisowe w grupach oraz równoległe zajęcia ogólnorozwojowe prowadzone wymiennie z treningami tenisowymi)

18.30 Kolacja

19.30-21.00 Wieczorny blok zajęć (mecze sparingowe, gry zespołowe, zabawy ruchowe na boisku lub w hali, świetlicowe zajęcia integracyjne),
ok. 21.00 Odprawa wieczorna (podsumowanie dnia)

22.00 Cisza nocna