

Przykładowy program półkolonii - 2020

CAMP4

Program półkolonii 2020



Poniedz.	
9.00	przywitanie, zapoznanie uczestników z kadra
9.45	
10.10	rozgrzewka - boiska sportowe
11.00	2 śniadanie
11.30	
12.00	wspinanie bouldering / z autoasekuracją / techniki wspinania
12.30	
13.00	
13.30	
14.00	
14.30	obiad
15.00	gry i zabawy na wolnym powietrzu / boiskach, nauka rozkładania namiotów
15.30	
16.00	
16.30	podwieczorek
17.00	rozciąganie
Wtorek	
9.00	rozgrzewka - boiska sportowe
9.30	
10.00	bouldering
10.30	
11.00	2 śniadanie
11.30	
12.00	wspinanie bouldering / z autoasekuracją / techniki wspinania
12.30	
13.00	
13.30	
14.00	obiad
14.30	
15.00	gry i zabawy na wolnym powietrzu / boiskach, nauka rozkładania namiotów
15.30	
16.00	
16.30	podwieczorek
17.00	rozciąganie
Środa	
9.00	rozgrzewka - boiska sportowe
9.30	wspinanie na wędkę / ferrata
10.15	
11.00	2 śniadanie
12.00	wspinanie na wędkę / ferrata
12.30	
13.00	

14.00	obiad
14.30	
15.00	wykład ze sprzętu wspinaczkowego / zimowego górskiego
16.00	
16.30	podwieczorek
17.00	rozciąganie
Czwartek	
9.00	rozgrzewka - boiska sportowe
9.30	
10.00	bouldering - boulder zewnętrzny i wewnętrzny
10.30	
11.00	2 śniadanie
11.30	
12.00	bouldering - boulder zewnętrzny i wewnętrzny
12.30	
13.00	
13.30	
14.00	obiad
14.30	
15.00	film edukacyjny i pogadanka o bezpieczeństwie
15.30	
16.00	
16.30	podwieczorek
17.00	rozciąganie
Piątek	
9.00	rozgrzewka
9.30	
10.00	zawody bouldering / speedwall
10.30	
11.00	2 śniadanie
11.30	
12.00	zawody bouldering / speedwall
12.30	
13.00	
13.30	
14.00	obiad
14.30	
15.00	ogłoszenie wyników wręcznie dyplomów, czas wolny, gry i zabawy na świeżym powietrzu
15.30	
16.00	
16.30	podwieczorek
17.00	rozciąganie

: 501142436

