

PLAUKIMO TOBULINIMO STOVYKLA "AŠ PLAUKIU" – VARĖNA 2021 PROGRAMA



Vandenyje užteks vietos visiems!

Laikas/ diena	I	II	III (31d.)	IV	V	VI	VII	VIII
08:00				Kėlimasis				Kėlimasis
08:10				Mankšta				9.00 val.
09:00				Pusryčiai				Pusryčiai
09:30				Rytinė rutina				9.30 val.
10:00				Plaukimo treniruotė Nr. 1, 3, 5, 7, 9, 11				Testas/ patikrinimas 10.30 val.
13:00				Pietūs				
13:30				Poilsis				Stovyklos
14:30				Treniruotės tikslų aptarimas				uždarymas
15:30				Plaukimo treniruotė Nr. 2, 4, 6, 8, 10				
17:00				Pasiruošimas vakarienei				
18:00	ATVYKIMAS IKI 18.30 VAL.		Vakarienė					
19:00	Vakarienė		Žaidimai, poilsis				Vakarėlis :)	
20:00	Stovykos tikslai							
21:00			Pasiruošimas miegui					
22:00			Miegas					

Tobulinsime 4 plaukimo būdų (kraulis, peteliškė, nugara, krūtinė) technikos elementus (plaukimo techniką, šuolius į vandenį, nėrimą ir posūkius);

Komandiniai aktyvūs žaidimai stadione, stalo žaidimai gyvenamosiose patalpose, pasivaikščiojimai po miestą. Vakarėlis mokyklos aktų salėje su vaišėmis, šokiais :)

10.31 švesime Heloviną mieste :)