

## Florbalová horúčka

### Pondelok

#### 1. deň hráme florbal, význam rozcvičky a strečingu

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	Ranná rozcvička, zoznámenie sa s programom a vedúcimi
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 11:30	<b>Florbalový tréning</b>
11:30 - 12:00	Aktivity na vydýchanie
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 13:30	Oddychová teória zo sveta športu – <b>význam rozcvičky a strečingu</b>
13:30 - 15:00	<b>Florbalový tréning</b>
15:00 - 16:00	Spoločné hry – Epidémia/Snehová výchrica
16:00 – 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

### Utorok

#### 2. deň hráme florbal a olympiáda

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	Ranná rozcvička, zoznámenie sa s programom
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 11:30	<b>Florbalový tréning</b>
11:30 - 12:00	Aktivity na vydýchanie
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 13:30	Oddychová teória zo sveta športu – <b>Olympiáda</b>
13:30 - 15:00	<b>Florbalový tréning</b>
15:00 - 16:00	Spoločné hry – Hádzaná
16:00 - 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

### Streda

#### 3. deň hráme florbal, šantenie vo vode

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	Ranná rozcvička, zoznámenie sa s programom
09:30 - 10:00	Desiata

10:00 - 11:30	<b>Florbalový tréning</b>
11:30 - 12:00	Aktivity na vydýchanie
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 13:30	Presun na kúpalisko
13:30 - 15:30	<b>Zábava a šantenie v bazénoch</b>
15:30 - 16:00	Presun z kúpaliska
16:00 - 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

### Štvrtok

#### 4. deň hráme florbal, významní športovci

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	Ranná rozcvička, zoznámenie sa s programom
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 11:30	<b>Florbalový tréning</b>
11:30 - 12:00	Aktivity na vydýchanie
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 13:30	Oddychová teória zo sveta športu – <b>významní športovci</b>
13:30 - 15:00	<b>Florbalový tréning</b>
15:00 - 16:00	Spoločné hry – Pantomíma/Živly
16:00 - 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

### Piatok

#### 5. deň hráme flórbal a zápas tímov

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	Ranná rozcvička, zoznámenie sa s programom
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 11:30	<b>Florbalový tréning</b>
11:30 - 12:00	Aktivity na vydýchanie
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 13:30	Oddychová teória zo sveta športu
13:30 - 15:00	<b>Florbalový rozlúčkový tréning a zápas tímov</b>
15:00 - 16:00	<b>Zhodnotenie týždňa, odovzdávanie certifikátov</b>
16:00 - 16:30	Olovrant

16:30 - 17:00	Príchod rodičov
---------------	-----------------

Zmena programu vyhradená