

MOS WOLA Warszawa

<http://www.moswola.pl/mos/aktualnosci/13339,W-najblizsza-niedziele-siatkarki-MOS-WOLA-rozpoznajaja-zgrupowanie-sportow-e-w-Pr.html>
25.04.2024, 17:37

Strona znajduje się w archiwum.

W najbliższą niedzielę siatkarki MOS WOLA rozpoczynają zgrupowanie sportowe w Przysusze.

Przysucha 03.02.2019 - 09.02.2019. Siatkarki małe i duże rozpoczynają w najbliższą niedzielę siatkarskie zgrupowanie. Zbiórka: 03.02.2019 ul. Rogalińska 2 godz. 10.30 Wyjazd: godz. 11.00 Powrót: 09.02.2019 w godz. popołudniowych ok. 14.00 Poniżej przedstawiamy szczegóły wyjazdu

Do dyspozycji mamy dużą halę trzysektorową, małą salę sportową, ściankę wspinaczkową, basen ze spa, kręgielnię.

Kadra trenerska:

- o Kierownik - Elżbieta Lizińczyk
- o Juniorka - Janusz Patriak
- o Kadetka I - Stanisław Lizińczyk
- o Młodziczka - Jakub Miecznikowski
- o Mini „4” - Radosław Krukowski
- o Mini „3” - Aleksandra Kibitlewska
- o Mini „2” - Małgorzata Dzido

Ramowy plan dnia:

- 8.00 - pobudka
- 8.30 - śniadanie
- 10.00/12.00 - zajęcia sportowe I tura
- 12.00/14.00 - zajęcia sportowe II tura



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



14.00 – obiad
15.00/16.30 - zajęcia sportowe I tura
16.30/18.00 - zajęcia sportowe II tura
18.30 – kolacja
20.00/21.30 – zajęcia sportowe/ odnowa (basen)/zajęcia kulturalne
22.30 – cisza nocna
Spis podstawowych rzeczy na obóz:



Jedzenie na drogę:
kanapki z lubianą wędliną lub serem + napój niegazowany + owoce (czas podróży ok. 2 godzin)



Dobre humory i motywacje na treningi



Torbę podróżną, a w niej ubranie na zmianę:

- Dres (spodnie + bluza), ciepła bluza;
- Ciepła kurtka, czapka, rękawiczki, szalik, zimowe buty;
- buty do trenowania na hali;
- strój sportowy na halę (spodenki, koszulki, skarpety, nakolanniki);
- kaptcie, klapki pod prysznic;
- kostium kąpielowy, czepek, okulary do pływania;
- 2 ręczniki, przybory toaletowe;
- Foliowa torba na brudne ubrania;
- podstawowe środki farmakologiczne: wit. C, etc., plastry opatrunkowe