**Zgrupowanie kadry młodzika okręgu Kujawsko - pomorskiego**

**Wałcz 29.10-12.11.2022**

**TERMIN:** 29.10-12.11.2022

**MIEJSCE:**  COS Wałcz

**MIEJSCE ZAKWATEROWANIA**: COS Wałcz, 3 posiłki dziennie w formie bufetu, pokoje 2,3 osobowe z łazienkami, wi-fi

**TRENINGI:** dwa treningi dziennie w wodzie na 25 metrowym basenie, treningi na Sali gimnastycznej, salce rozgrzewkowej, siłowni. Analiza techniki z kamery podwodnej.

**TRANSPORT:** dojazd i powrót we własnym zakresie uczestnika

**KOSZT:** 1880zł zł (płatne na konto Kujawsko – Pomorskiego Związku Pływackiego o numerze:

63 2030 0045 1110 0000 0137 8020) I wpłata 500zł do 15.10, II wpłata 1380zł do 28.10.2022

**INFORMACJE**  Iwanowski Tomasz 664 365 556 mail [olimpiaiwan@gmail.com](mailto:olimpiaiwan@gmail.com)

Zapisy do 15.10.2022, po tym terminie prosimy o kontakt osoby z rezerwy czy są wolne miejsca. Link do zapisów:

Program:

Sobota (29.10)

12:00 – 13:00 przyjazd na miejsce, zakwaterowanie

13:30 obiad

14:00-15:00 cisza poobiednia

15:30 – 18:00 trening

18:30 – kolacja

20:00 – trening wieczorny

22:00 – cisza nocna

Niedziela (30.10)

7:45 śniadanie

9:00 – 11:00 trening

13:00 – obiad

13:30 – 14:30 cisza poobiednia

15:30 – 18:00 trening

18:30 – kolacja

20:00 – trening wieczorny (analiza techniki)

22:00 – cisza nocna

Poniedziałek (31.10)

7:45 śniadanie

9:00 – 11:00 trening

13:00 – obiad

13:30 – 14:30 cisza poobiednia

15:30 – 18:00 trening

18:30 – kolacja

20:00 – trening wieczorny

22:00 – cisza nocna

Wtorek (1.11)

8:30 śniadanie

9:00 – wyjście na cmentarz wojenny Żołnierzy Wojska Polskiego

11:00 – 12:30 trening

13:30 – obiad

14:00 – 15:00 cisza poobiednia

16:00 – 18:00 trening

18:30 – kolacja

20:00 – trening wieczorny (analiza wideo techniki pływania)

22:00 – cisza nocna

Środa (2.11)

7:45 śniadanie

9:00 – 11:00 trening

13:00 – obiad

13:30 – 14:30 cisza poobiednia

15:00 – wyjście do sklepu

17:00 – 18:00 zajęcia integracyjne

18:30 - kolacja

20:00 – trening wieczorny

22:00 – cisza nocna

Czwartek (3.11)

7:45 śniadanie

9:00 – 11:00 trening

13:00 – obiad

13:30 – 14:30 cisza poobiednia

15:30 – 18:00 trening

18:30 – kolacja

20:00 – trening wieczorny (analiza wideo techniki pływania)

22:00 – cisza nocna

Piątek (4.11)

7:45 śniadanie

9:00 – 11:00 trening

13:00 – obiad

13:30 – 14:30 cisza poobiednia

15:30 – 18:00 trening

18:30 – kolacja

20:00 – trening wieczorny

22:00 – cisza nocna

Sobota (5.11)

7:45 śniadanie

9:00 – 11:00 trening

13:00 – obiad

13:30 – 14:30 cisza poobiednia

15:30 – 18:00 trening

18:30 – kolacja

20:00 – trening wieczorny (analiza wideo techniki pływania)

22:00 – cisza nocna

Niedziela (6.11)

8:30 śniadanie

9:30 – spacer do centrum Wałcza

13:30 – obiad

14:00 – 15:00 cisza poobiednia

16:00 – 17:00 trening techniczny plus sauna

18:30 – kolacja

20:00 – kino wieczorne

22:00 – cisza nocna

Poniedziałek (7.11)

7:45 śniadanie

9:00 – 11:00 trening

13:00 – obiad

13:30 – 14:30 cisza poobiednia

15:30 – 18:00 trening

18:30 – kolacja

20:00 – trening wieczorny

22:00 – cisza nocna

Wtorek (8.11)

7:45 śniadanie

9:00 – 11:00 trening

13:00 – obiad

13:30 – 14:30 cisza poobiednia

15:30 – 18:00 trening

18:30 – kolacja

20:00 – trening wieczorny (analiza wideo techniki pływania)

22:00 – cisza nocna

Środa (9.11)

8:30 śniadanie

9:30 – wyjście do sklepu

11:30 – 13:30 zajęcia integracyjne

13:30 - obiad

14:00-15:00 cisza poobiednia

16:00 – 18:00 trening

18:30 – kolacja

20:00 trening wieczorny

22:00 – cisza nocna

Czwartek (10.11)

7:45 śniadanie

9:00 – 11:00 trening

13:00 – obiad

13:30 – 14:30 cisza poobiednia

15:30 – 18:00 trening

18:30 – kolacja

20:00 – trening wieczorny

22:00 – cisza nocna

Piątek (11.11)

7:45 śniadanie

9:00 – 11:00 trening

13:00 – obiad

13:30 – 14:30 cisza poobiednia

15:30 – 18:00 trening

18:30 – kolacja

20:00 – trening wieczorny (analiza wideo techniki pływania)

22:00 – cisza nocna

Sobota (12.11)

8:00 śniadanie

9:30-11:00 trening

11:30 wykwaterowanie, powrót do domu

Program może lekko ulec zmianie, wszystko związane jest z dostępnością obiektów COS Wałcz