

Klub Mornar - Zimski plivački kamp 2018

Termin: 11.02.2018 do 18.02.2018. godine (7 noćenja)

Smeštaj: Hotel „Breza“, Vrnjačka banja, 3 i 4 krevetne sobe, <http://www.hotelbreza.mod.gov.rs/>

Ishrana na bazi punog pansiona po principu švedskog stola i prilagodjena je deci sportistima.

Bazen: u sklopu hotela 25m sa 6 plivačkih staza.

Prevoz dece i trenera obezbedjen od strane agencije sertifikovane za prevoz dece autobusom ili mini busom (u zavisnosti od broja učesnika kampa).

Poziv na kamp obuhvata decu iz grupa 3, 4, 5 i 6 (treneri Aleksandar Saša Ćurčin i Maša Rajković (bivša Markova grupa), Olivera Manić i Gulja Perović rekreativna i takmičarska) sa navršenih 6 godina i stariji.

11.02.2018. - dolazak, popodnevni trening, večera i prvo noćenje

17.02.2018. - poslednje noćenje

18.02.2018. - doručak, jutarnji trening, ručak i odlazak

CENA: 27.500,00 dinara u 6 mesečnih rata (4.583,00) 30.10, 30.11, 30.12, 30.01, 28.02, 30.03.

Cena obuhvata: prevoz, smeštaj, ishranu, osiguranje, 500 din za troškove obilaska

Cena ne obuhvata: džeparac

Okvirni plan aktivnosti:

08.00 – 09.00 budjenje i doručak, priprema za trening

09.30 – 11.00 jutarnji trening *

11.00 – 13.00 slobodne aktivnosti **

13.00 – 14.00 ručak

14.00 – 17.30 slobodne aktivnosti **

17.30 – 19.00 popodnevni trening *

19.00 – 20.00 večera

20.00 – 22.00 slobodne aktivnosti **

* Trening, u zavisnosti od grupe, može biti u bazenu i/ili sali (korektivno-kondicioni). Trajanje treninga je, takodje, prilagodjeno grupama i uzrastu dece.

** slobodne aktivnosti pod nadzorom trenera uključuju i obilaske znamenitosti Vrnjačke banje, maskenbal, kvizovi, igre u zavisnosti od vremenskih prilika i druge aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom.

Cilj kampa je intenzivniji rad na kondiciji, snazi i tehnikama plivanja svih nivoa i uzrasta i program rada je prilagodjen grupama i uzrastu.

U cilju postizanja što boljih rezultata, tokom kampa svoj deci biće uradjena video analiza tehnike i naučenih veština i pod vodom i sa površine.