

## Program obozu piłkarskiego Ostrołęckiej Akademii Piłki Nożnej Olecko 2011

### Czwartek:

- 10.00 – wspólny wyjazd z pod stadionu MOSiR
- 14.30 – obiad
- 15.00 – 16.00 – rozpakowywanie
- 16.00 – 17.00 – krótka odprawa przed treningiem
- 17.00 – wyjście na trening
- **17.30 – 19.00 – trening popołudniowy (boisko trawiaste)**
- 19.30 – kolacja
- 20.30 – odprawa (nie ma jedzenia słodczy, chipsów, nie pijemy napojów gazowanych, na posiłki wychodzimy wszyscy razem, cisza i kultura na posiłkach)
- 21.30 – wszyscy w swoich pokojach
- 21.45 – gasimy światło i śpimy

### Piątek:

- 7.30 – pobudka
- 7.50 – wyjście na rozruch
- 9.00 – śniadanie
- 9.30 – 10.30 – leżakowanie (rozmowy indywidualne z trenerami, taktyka)
- 11.00 – wyjście na trening
- **11.30 – 13.00 – trening ranny (boisko trawiaste)**
- 14.00 – obiad
- 14.30 – 15.00 – odpoczynek po posiłku
- 15.10 – wyjście na trening w terenie, połączone z kąpaniem w jeziorze (klapki, ręczniki, ubrania na przebranie)
- 17.30 – powrót do hotelu
- 18.00 – wspólne pranie rzeczy treningowych
- 19.00 – kolacja
- 20.00 – odprawa – podsumowanie dnia
- 21.00 – wszyscy w swoich pokojach
- 21.30 – gasimy światło i śpimy

### Sobota:

- 7.30 – pobudka
- 7.50 – wyjście na rozruch
- 9.00 – śniadanie
- 9.30 – 10.30 – leżakowanie (rozmowy indywidualne z trenerami, taktyka)
- 11.00 – wyjście na boisko
- **11.30 – 14.00 – trójmecz rozgrywany 2x15 minut (APN, Olecko, Elk) boisko trawiaste**
- 14.30 – obiad (od obiadu do końca dnia można jeść wszystko co chcą)
- 15.00 – 18.00 – pływanie motorówką lub inne atrakcje
- 19.00 – ognisko
- 21.30 – wszyscy w swoich pokojach
- 22.00 – gasimy światło i śpimy

### **Niedziela:**

- 7.30 – pobudka
- 7.50 – wyjście na rozruch
- 9.00 – śniadanie
- 9.30 – 10.30 – leżakowanie
- **11.30 – 13.00 – trening, podział na grupy (boisko trawiaste)**
- 14.00 – obiad
- 14.30 – pakowanie
- 15.00 – odprawa podsumowująca cały obóz
- 16.00 – wyjazd do Ostrołęki