

ZGUPOWANIE SF LUBOŃ RACOT 10 - 12 MARCA 2023

ORLIKI E2				JUNIORZY B2			
Godz.	Aktywność	Miejsce	Uwagi	Godz.	Aktywność	Miejsce	Uwagi
18.00	Zebranie	Stołówka		18.00	Zebranie	Stołówka	
19.00	Kolacja	Stołówka		19.00	Kolacja	Stołówka	
19.45	Trening	Hala	MK, KK	19.45	Odprawa	Stołówka	MSz
20.30	Kąpiel		MŚ, ŁP	20.30	Trening	Hala	MSz, MK
22.30	Cisza nocna			22.30	Cisza nocna		

SOBOTA

8.00	Pobudka			8.00	Pobudka		
8.25	Śniadanie	Stołówka		8.25	Śniadanie	Stołówka	
9.10	Przygotowanie do treningu		ŁP, MŚ, KK	9.10	Odprawa	Stołówka	MSz, MK
10.00	Trening	Orlik	KK, ŁP	10.00	Gra kontrolna Polonia Leszno	Boisko	MSz, MK
12.00	Toaleta			12.00	Toaleta		
13.15	Obiad	Stołówka		13.15	Obiad	Stołówka	
13.45	Czas wolny	Hala	ŁP, MŚ	13.45	Analiza video	Stołówka	MSz, MK
14.30	Czas wolny	Hala		14.30	Odprawa	Stołówka	MSz, MK
15.30	Oglądanie meczu juniorów	Boisko		15.30	Gra kontrolna Ostrovia	Boisko	
17.20	Toaleta			17.20	Toaleta		
18.30	Kolacja	Stołówka		18.30	Kolacja	Stołówka	
19.00	Trening	Hala	MK, KK	19.00	Czas wolny		
20.30	Czas wolny	Hala	ŁP	20.30	Turniej siatkówki	Hala	MSz, MK
22.00	Kąpiel		MŚ, ŁP	22.00	Ustawianie stołów	Hala	MSz, MK
22.30	Cisza nocna			22.30	Cisza nocna		

NIEDZIELA

8.00	Pobudka			8.00	Pobudka		
9.00	Śniadanie	Stołówka		9.00	Śniadanie	Stołówka	
9.30	Czas wolny			9.30	Czas wolny		
10.10	Porządki			10.10	Odprawa	Stołówka	MSz, MK
11.00	Trening	Orlik	KK, ŁP, MŚ	11.00	Gra kontrolna Avia	Boisko	MSz, MK
13.00	Toaleta			13.00	Toaleta		
13.30	Obiad	Stołówka		13.30	Obiad	Stołówka	
14.00	Porządki i pakowanie			14.00	Porządki i pakowanie		

15.00 ZAKOŃCZENIE ZGUPOWANIA