



Program táborového soustředění

Pondělí:

8:00 vyzvednutí dětí před restaurací Beachklub Ládví

- Úvodní setkání dětí s trenéry v našem parkourovém areálu + ubytování v chatičkách
- Seznámení dětí s celkovým programem tábora, s pravidly v areálu ubytování a všemi ostatními pravidly ohledně denního režimu (stravování, večerka atd.)
- První parkurový trénink v našem areálu (cílem je zjistit, jak na tom děti pohybově jsou a následně je rozdělit do skupin dle výkonnosti)
- Oběd, polední klid, karetní hry, relaxační aktivity v areálu Beachklubu Ládví
- Druhý parkurový trénink, kde se děti budou učit nové parkurové dovednosti
- Půl hodinka volného skákání na zopakování nově naučených dovedností dle dětí samotných
- Večeře, relax, večerní hygiena, večerka, první uspávání :)

Úterý:

- Úvodní probuzení mimo domov, snídaně, upevnění správných hygienických návyků
- Sbalení batůžku na trénink na Výstavišti v Holešovicích (parkurové hřiště)
- Trénink na výstavišti (učení nových dovedností, plnění výzev, soutěže)
- Návrat na oběd do areálu beachklubu, polední klid, relaxační aktivity v rámci areálu
- Odpolední trénink v městském prostředí Prahy 8 (učení nových dovedností)
- Půl hodinka volného skákání na zopakování nově naučených dovedností dle dětí samotných
- Večeře, relax, SAUNA, večerní hygiena, večerka

Středa:

- Celodenní výlet dle počasí (nabízí se návštěva velmi pestrého parkurového hřiště v Plzni ve sportovně rekreačním středisku Krašovská, a to včetně parkurové dráhy na speedrun či návštěva zastřešené parkurové haly In Motion na Kladně či také v Plzni.
- Program je v tomto dni přizpůsoben lokalitě výletu a meteorologickým podmínkám pro trénink

- V průběhu celého dne mají děti k dispozici catering (svačinu, oběd, svačinu), snídaně i večere probíhá v rámci areálu hned po probuzení a při návratu z výletu

- Relax, večerní hygiena, večerka

Čtvrtek:

- Snídaně, ranní hygiena

- Nenáročné volné dopolední aktivity (přehazovaná, parkour s airtrackem v písku, frisbee, slackline atd.)

- Oběd, polední klid, karetní hry, relaxační aktivity v areálu Beachklubu Ládví

- Cesta na venkovní/vnitřní bazén

- Večere (táborák, opékání buřtů)

- Promítání parkourových videí, které mají motivovat děti k bezpečnějšímu a technicky kvalitnějšímu tréninku

- Večerní hygiena, večerka

Pátek:

- Snídaně, ranní hygiena

- Hledání pokladu + parkurový trénink (zopakování již naučených triků + učení nových dovedností)

- Oběd, polední klid, karetní hry, relaxační aktivity v areálu Beachklubu Ládví

- Soutěže mezi dětmi v našem parkurovém areálu v disciplínách speedrun a freestyle

- Volné skákání v parkurovém areálu

- Večere, relax, večerní hygiena, večerka, závěrečné uspávání a noční bojovka :)

Sobota:

- Snídaně, ranní hygiena

- Závěrečný trénink v městském prostředí Prahy 8

- Oběd, úklid areálu, chatiček, sbalení si věcí

14:00 - Předání dětí zpět rodičům před restaurací Beachklub Ládví

Vyhrazujeme si právo na změnu programu táborového soustředění dle aktuálního počasí!