

Neděle – Příjezd

- 8:00 – sraz před restaurací **Beachklub Ládví**
 - Uvítání dětí a trenérů, prohlídka areálu, ubytování ve stanech na podsede a indianské Týpí
 - Seznámení s programem tábora a pravidly
 - Představení celotáborové hry **Farang Parkour Challenge**
 - Rozdělení do týmů podle preferencí
 - Tvorba názvu a loga týmu + jejich prezentace
 - Zahájení soutěže
 - Večer: táborák, opékání buřtů, povídání u ohně
 - Večeře, hygiena, večerka
-

Pondělí – První tréninkový den

- Budíček, rozvíčka, snídaně
 - První parkurový trénink – rozdělení podle výkonnosti
 - Svačina
 - Farang Challenge – 2 soutěže
 - Oběd, polední klid, karetní hry, relax
 - Druhý parkurový trénink – nové dovednosti
 - Volné skákání, svačina
 - Workshop základních workout cviků (klik, dřep apod.)
 - Zábavné aktivity: tvorba parkurových básniček a vtipů
 - Večeře
 - Volné trénování pod dohledem trenéra
 - Promítání parkurového filmu
 - Večerní hygiena, večerka
-

Úterý – Akrobacie a flow

- Budíček, rozvíčka, snídaně
 - Trénink základní akrobacie
 - Svačina
 - Farang Challenge – další 2 soutěže
 - Oběd, polední klid
 - Trénink pokročilejších akrobatických skoků
 - Free jumping – volné zkoušení nových prvků
 - Svačina
 - Ukázkové vystoupení trenérů (Parkour & Tricking Show)
 - Trénink na **flow** – navazování skoků
 - Večeře, speed run soutěž, fotbalová výzva
 - Volné skákání, hygiena, večerka
-

Středa – Natáčecí den

- Rozvíčka, lehké posilování, snídaně
 - Workshop: jak fotit a natáčet parkourová videa
 - Svačina
 - Děti s trenéry natáčejí **zábavná a akční reels videa**
 - Oběd
 - Trénink zaměřený na sílu a výdrž
 - Svačina
 - Farang Challenge – 2 soutěže
 - Večeře
 - Promítání vlastních videí + film (Okrsek 13 / Yamakasi)
 - Večerní hygiena, večerka
-

Čtvrtek – Chill day

- Den odpočinku bez skákání

- Karetní hry, parkourový kvíz
 - Koupání v bazénu, airtrack skluzavka
 - Večeře, hygiena
 - Večerní bojovka
-

Pátek – Trip day

- Rozcvička (Bring Sally Up challenge)
 - Po snídani celodenní výlet
 - Oběd formou balíčku, návštěva muzea
 - Návrat před večeří
 - Táborák, opékání buřtů, povídání
 - Večerní hygiena, večerka
-

Sobota – Závěrečný den

- Rozcvička, 5km běh, snídaně
 - Poslední 2 Farang Challenge soutěže
 - Volný trénink pod dohledem trenérů
 - Svačina
 - Parkour Baba – soutěž 1v1 přes překážky
 - Oběd, polední klid
 - Workshop překonávání překážek a mindsetu
 - Svačina
 - Odpolední hry: fotbal, volejbal, vybíjená
 - Vyhlášení výsledků Farang Challenge
 - Večeře, dětská párty / diskotéka
 - Večerní hygiena, večerka
-

Neděle – Odjezd

- Rozcvička, snídaně
- Předání dětí rodičům