

LETNJI KARATE KAMP OPLENAC 2010 RASPORED AKTIVNOSTI

1.smena 23.07. – 29.07.2010.

Datum 23.Jul - petak

- 12.00 – dolazak takmičara – smeštaj
- 13.00 – ručak
- 18.00 – zajednički trening , dogovor, podela opreme – teren – A.Ranisavljević
- 22.30 – večerje

Datum 24.Jul – subota

- 06.45 – jutarnji trening po grupama A , B
- 08.00 – doručak
- 08.30 – sređivanje i ocenjivanje soba
- 10.00 – svi – hotel trener A.Ranisavljević
- 11.30 – rekreativne aktivnosti
- 13.00 - ručak
- 14.00 – rekreativne aktivnosti –odbojka,fudbal,2 vatre.. -
- 18.15 – KATE – hotel trener N.Glišić –
- 20.00 - večera
- 20.30 – rekreativne aktivnosti –pokaži šta znaš – muzičke stolice
- 22.30 - večerje

Datum 25.Jul – nedelja

- 06.45 – jutarnji trening po grupama A , B
- 08.00 – doručak
- 08.30 – spremanje soba,ocenjivanje,odlazak u grad kupovina namirnica
- 10.00 – svi – hotel trener A.Ranisavljević
- 11.30 – rekreativne aktivnosti - košarka
- 13.00 - ručak
- 14.00 – rekreativne aktivnosti – “izvinite molim vas” ,takmičenje u trojkama,fudbal..
- 18.00 – svi . hotel trener D.Stojković
- 19.30 - večera
- 20.00 – rekreativne aktivnosti – izbor za mis i mistera – najbolja frizura
- 21.15 – film br 1
- 23.00 – večerje

Datum 26.jul – ponedeljak

- 06.45 – jutarnji trening po grupama A , B
- 08.00 – doručak
- 09.30 – BORBE – hotel trener A.Ranisavljević
- 10.30 – KATE – hotel trener N.Glišić
- 11.30 – rekreativne aktivnosti
- 13.00 – ručak
- 17.00 – BORBE – hotel trener A.Ranisavljević
- 18.15 – KATE – hotel trener N.Glišić
- 19.30 – večera
- 20.00 – rekreativne aktivnosti
- 21.15 – film br 2
- 23.00 – večerje

Datum 27.jul – utorak

- 06.45 – jutarnji trening po grupama A , B
- 08.00 – doručak
- 09.30 – BORBE – hotel trener A.Ranisavljević
- 10.30 – KATE – hotel trener N.Glišić
- 11.30 – rekreativne aktivnosti – šetnja
- 13.00 – ručak
- **14.00 – PREDAVANJE – “ishrana dece u sportu” – dr.D.Dunčević**
- 15.00 – rekreativne aktivnosti -
- 17.00 – BORBE – hotel trener A.Ranisavljević
- 18.15 – KATE – hotel trener N.Glišić
- 19.30 – večera
- 20.00 – rekreativne aktivnosti -
- 21.15 – film br 3
- 23.00 – povečerje

Datum 28 – sreda

- 06.45 – jutarnji trening po grupama A , B
- 08.00 – doručak
- 09.30 – BAZEN
- 13.30 – ručak
- **14.00 – PREDAVANJE – M.Ilić**
- **“ Saveremene tendencije u katama i kriterijumi za odluku” M.Ilić**
- 17.00 – BORBE – hotel trener A.Ranisavljević
- 18.15 – KATE – hotel trener N.Glišić
- 19.30 – večera
- 20.00 – rekreativne aktivnosti – završno veče
- 23.00 – povečerje

Datum 29.jul – četvrtak

- 06.45 – jutarnji trening po grupama A , B
- 08.00 – doručak

- 10.00 – napuštanje hotela