

Harmonogram DFBG CAMP, 7-10 maja, Łądek-Zdrój || Willa Mariana ul. Kościuszki 84

7 maja, czwartek	
14:00 – 17:00	Przyjazd uczestników i zameldowanie w pokojach (zameldowanie w recepcji)
17:30–18:30	Trening w terenie: wspólny rozruch w terenie, podział na grupy treningowe
19:00 - 20:00	Obiadokolacja w sali restauracyjnej Willi Marianna
20:00-21:30	Spotkanie otwierające - przywitanie, przedstawienie oficjalnego programu, wręczenie welcomepaków oraz wykład: "Zasady dobierania metod treningowych w cyklu szkoleniowym: podstawy, etapy prawidłowego planownai i treningów" Prowadzący: Piotr Hercog
8 maja, piątek	
08:00	Sniadanie w Willi Marianna
9:00-10:00	Wykład: "Formy treningu biegowego w różnych cyklach przygotowań" Prowadzący: Piotr Hercog
11:00-12:30	Trening w terenie: zabawa biegowa w terenie, siła i wytrzymałość specjalna oraz testy sprzętu marki Salomon Trenerzy: Piotr Hercog i Krzysztof Bodurka
13:00 - 14:00	Obiad w Willi Marianna
14:00-15:00	czas wolny
15:00-17:00	Trening ogólnorozwojowy: siła i stabilizacja - trening z masą własnego ciała. Trener: Krzysztof Bodurka
17:30 - 18:15	Warsztaty: Analiza treningów z trenerami oraz wprowadzenie do tego co czeka nas w sobotę: założenia, efekty, pytania i odpowiedzi. Trenerzy: Piotr Hercog i Krzysztof Bodurka
18:30 - 19:30	Kolacja w Willi Marianna
20:00 - 21:00	Odnowa biologiczna – spa, jazzuci w Willi Marianna
21:15 - 22:00	"Biegi Swiata" - prelekcja Piotra Hercoga
9 maja, sobota	
08:00	śniadanie
9:00-10:00	Wykład: Odnowa biologiczna, suplementacja i prawidłowe odżywianie czyli jak prowadzić zdrowy tryb życia między treningami. Prowadzący: Piotr Hercog
10:30-13:00	Trening w terenie: siła biegowa, technika zbiegów - budujemy moc na podbiegach i uczymy się bezpiecznie oraz szybko zbiegać w trudnym terenie.
13:30 - 14:30	Obiad w Willi Marianna
14:30 - 15:30	czas wolny
15:00-16:00	Trening ogólnorozwojowy: Joga dla biegaczy / Rozciąganie, mobility, stretching –
16:30-18:00	Warsztaty: Analiza treningów z trenerami oraz wprowadzenie do tego co czeka nas w niedzielę: założenia, efekty, pytania i odpowiedzi. Trenerzy: Piotr Hercog i Krzysztof Bodurka
18:00 -19:00	Konsultacje indywidualne z trenerami
19:00-22:00	Kolacja przy ognisku, wieczór integracyjny
10 maja, niedziela	
08:00	Sniadanie w Willi Marianna
9:30-12:30	Trening w terenie: wycieczka biegowa + wytrzymałość tlenowa
13:30	Obiad w Willi Marianna
14:15-15:00	Podsumowanie obozu, wnioski treningowe, rekomendacje indywidualne zakończenie i wyjazd