

SOSTINĖS KREPŠINIO MOKYKLOS VASAROS TRENIRUOČIŲ STOVYKLA

KARKLĖ, 2017

Pirma diena*

06.30: laipinimas į autobusą, registracija – Forum Palace automobilių aikštelė

7.00: išvykimas iš Vilniaus

8.30: tarpinė stotelė Kaune – PC “Mega” Islandijos plentas 32

11.00: atvykimas į Karklę, apgyvendinimas nameliuose pagal komandas

13.00: pietūs

14.00: komandų susirinkimai, taisyklės, saugos reikalavimai, pavadinimo sukūrimas.

15.00: vakarinė treniruotė (stadionas, aikštelė, paplūdimys, laiptukai)

16.30: maudynės

17.00: pavakariai

17.30: poilsis

19.00: vakarienė

19.30: krepšinio turnyras “1x1”, futbolas, judrieji žaidimai su kamuoliu.

23.00: miegas



Antra diena

8.15: rytinis krosas, maudynės

9.00: pusryčiai

9.30: kambarių tvarkymas

10.00: “Žilvitietiškos” mylios bėgimas

10.30: rytinė treniruotė (pagal amžiaus grupes)

12.00: maudynės

13.00: pietūs

13.30: poilsis

15.00: vakarinė treniruotė (stadionas, aikštelė, paplūdimys, laiptukai)

16.30: maudynės

16.45: pavakariai

17.00: “Žilvičio” renginys

19.00: vakarienė

19.30: krepšinio turnyras “1x1”, futbolas, judrieji žaidimai su kamuoliu.

23.00: miegas



Trečia diena

- 8.15: rytinis krosas, maudynės
- 9.00: pusryčiai
- 9.30: kambarių tvarkymas
- 10.00: rytinė treniruotė/sportinės varžybos (pagal amžiaus grupes)
- 12.00: maudynės
- 13.00: pietūs
- 13.30:poilsis
- 15.00: vakarinė treniruotė (stadionas, aikštelė, paplūdimys, laiptukai)
- 16.30: maudynės
- 16.45: pavakariai
- 17.00: "Žilvičio" renginys
- 19.00: vakarienė
- 19.30: krepšinio turnyras "1x1", futbolas, judrieji žaidimai su kamuoliu.
- 23.00: miegas



Ketvirta diena

- 8.15: rytinis krosas, maudynės
- 9.00: pusryčiai
- 9.30: kambarių tvarkymas
- 10.00: rytinė treniruotė/sportinės varžybos (pagal amžiaus grupes)
- 12.00: maudynės
- 13.00: pietūs
- 13.30:poilsis
- 15.00: vakarinė treniruotė (stadionas, aikštelė, paplūdimys, laiptukai)
- 16.30: maudynės
- 16.45: pavakariai
- 17.00: "Žilvičio" renginys
- 19.00: vakarienė
- 19.30 – 22:30: baudos metimų konkursas
- 23.00: miegas



Penkta diena

- 8.15: rytinis krosas, maudynės
- 9.00: pusryčiai
- 9.30: kambarių tvarkymas
- 10.00: rytinė treniruotė/sportinės varžybos (pagal amžiaus grupes)
- 12.00: maudynės
- 13.00: pietūs
- 13.30:poilsis
- 15.00: vakarinė treniruotė (stadionas, aikštelė, paplūdimys, laiptukai)
- 16.30: maudynės



16.45: pavakariai
17.00: "Žilvičio" renginys
19.00: vakarienė
19.30: krepšinio turnyras "3x3", futbolas, judrieji žaidimai su kamuoliu.
23.00: miegas

Šešta diena

8.15: rytinis krosas, maudynės
9.00: pusryčiai
9.30: kambarių tvarkymas
10.00: rytinė treniruotė/sportinės varžybos (pagal amžiaus grupes)
12.00: maudynės
13.00: pietūs
13.30: poilsis
15.00: vakarinė treniruotė (stadionas, aikštelė, paplūdimys, laiptukai)
16.30: maudynės
16.45: pavakariai
17.00: "Žilvičio" renginys
19.00: vakarienė
19.30: krepšinio turnyras "3x3", futbolas, judrieji žaidimai su kamuoliu.
23.00: miegas



Septinta diena

9.00: pusryčiai
9.30: kambarių tvarkymas
10.00: rytinė treniruotė/sportinės varžybos (pagal amžiaus grupes)
12.00: maudynės
13.00: pietūs
13.30: poilsis
15.00: vakarinė treniruotė (stadionas, aikštelė, paplūdimys, laiptukai)
16.30: maudynės
16.45: pavakariai
17.00: "Žilvičio" renginys
19.00: vakarienė
19.30: krepšinio turnyras "3x3", futbolas, judrieji žaidimai su kamuoliu.
23.00: miegas



Aštunta diena

8.15: rytinis krosas, maudynės
9.00: pusryčiai
9.30: kambarių tvarkymas
10.00: rytinė treniruotė/sportinės varžybos (pagal amžiaus grupes)

12.00: maudynės
13.00: pietūs
13.30: poilsis
15.00: vakarinė treniruotė (stadionas, aikštelė, paplūdimys, laiptukai)
16.30: maudynės
16.45: pavakariai
17.00: "Žilvičio" renginys
19.00: vakarienė
19.30: krepšinio turnyras "3x3", futbolas, judrieji žaidimai su kamuoliu.
23.00: miegas



Devinta diena

8.15: rytinis krosas, maudynės
9.00: pusryčiai
9.30: kambarių tvarkymas
10.00: rytinė treniruotė/sportinės varžybos (pagal amžiaus grupes)
12.00: maudynės
13.00: pietūs
13.30: poilsis
15.00: vakarinė treniruotė (stadionas, aikštelė, paplūdimys, laiptukai)
16.30: maudynės
16.45: pavakariai
17.00: "Žilvičio" renginys – uždarymas
19.00: vakarienė
19.30: krepšinio turnyras "3x3", futbolas, judrieji žaidimai su kamuoliu.
23.00: miegas



Dešimta diena

8.15: rytinis krosas, maudynės
9.00: pusryčiai
10.00: tritaškių metimų konkursas
12.00: maudynės
13.00: pietūs
13.30: išvykimas
16.00: tarpinė stotelė Kaune prie prekybos centro "Maxima" Šarkuvos g. 1A
17.30: sugrįžimas į Vilnių.



***Stovyklos dienotvarkė gali nežymiai keistis.**