

## Распорядок спортивного лагеря «ПЛОТИК 2019»

### Приезд и отъезд:

Адрес пансионата: Московская область, Одинцовский р-н, г. Звенигород, дер. Волково, пансионат «Солнечная поляна». [Сайт пансионата](#).

Отъезд: 18 августа в 14:00 на автобусе от 10 мкрн Куркино.

Приезд: 31 августа в 17:30 на автобусе к 10 мкрн Куркино.

### Питание:

- Питание – порционное, три раза в сутки
- Питание в день заезда: ужин
- Питание в день выезда: завтрак и обед
- Индивидуальное питание организуется через главного тренера Зарубину Е.М.

### Распорядок дня:

8:00	Подъём, время личной гигиены, заправка кроватей
8:30 – 9:00	Зарядка
9:30 – 10:30	Завтрак
11:00 – 13:00	Утренняя тренировка
13:30 – 14:30	Обед
15:00 – 16:30	Тихий час
17:00 – 19:00	Вечерняя тренировка
19:30 – 20:30	Ужин
22.00 – 22:30	Время личной гигиены, душ, подготовка ко сну
22:30	Отбой

### Расписание тренировок:

Число	День недели	Спортивные мероприятия
18.08.2019	Вс	17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
19.08.2019	Пн	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
20.08.2019	Вт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
21.08.2019	Ср	12:00 – 13:00 бассейн
22.08.2019	Чт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
23.08.2019	Пт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
24.08.2019	Сб	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
25.08.2019	Вс	12:00 – 13:00 бассейн
26.08.2019	Пн	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
27.08.2019	Вт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
28.08.2019	Ср	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
29.08.2019	Чт	12:00 – 13:00 бассейн
30.08.2019	Пт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
31.08.2019	Сб	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке)

### Посещения:

Разгрузочные дни выделены в расписании тренировок желтым. В эти дни тренировок нет, организуется бассейн. Эти дни удобны для Вашего посещения. Просьба при посещении в другие дни учитывать тренировочный процесс.

Убедительная просьба не привозить большое количество нездоровой пищи (чипсов, шоколадок, печенья, ...).

### **Документы:**

Все документы необходимо передать главному тренеру в день заезда.

- Копия свидетельства о рождении ребенка (копия паспорта ребенка, достигшего 14 лет)
- Копия полиса ОМС ребенка,
- Копия паспорта одного из родителей
- Медицинская справка 079/У
- Медицинская справка об отсутствии контактов с инфекционными больными (взять за 3 дня до отъезда в лагерь)

<b>Число</b>	<b>День недели</b>	<b>Спортивные мероприятия</b>
18.08.2019	Вс	17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
19.08.2019	Пн	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
20.08.2019	Вт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
21.08.2019	Ср	12:00 – 13:00 бассейн
22.08.2019	Чт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
23.08.2019	Пт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
24.08.2019	Сб	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
25.08.2019	Вс	12:00 – 13:00 бассейн
26.08.2019	Пн	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
27.08.2019	Вт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
28.08.2019	Ср	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
29.08.2019	Чт	12:00 – 13:00 бассейн
30.08.2019	Пт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
31.08.2019	Сб	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке)