

RAMOWY PLAN DNIA

Nowa Ruda 2023

OBÓZ SPORTOWY GKS TARNOVIA TARNOWO PODGÓRNE

| <i>DZIEŃ TYGODNIA</i> <i>DATA</i> | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1 | 7 ³⁰ Pobudka |
| 2 | 7 ⁴⁵ Rozruch poranny |
| 3 | 8 ³⁰ Śniadanie |
| 4 | 10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ I TRENING |
| 5 | 13 ³⁰ Obiad |
| 6 | 14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰ Cisza |
| 7 | poobied. 16 ³⁰ -18 ⁰⁰ II |
| 8 | TRENING |
| 9 | 18 ³⁰ Kolacja |
| 10 | 20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ rekreacja |
| 11 | 21 ³⁰ Podwieczorek |
| | 22 ⁰⁰ Cisza nocna |

