



**SZKOLNY KLUB JEŹDZIECKI**

**POLAND PARK**

## **Program Dnia Zgrupowania Sportowego SKJ Poland Park**

### **LATO 2013 Racibór**

- 6:45 – pobudka
- 7:00 – karmienie koni
- 7:15 – rozruch poranny (zajęcia sportowe)
- 7:45 – toaleta poranna
- 8:00 – śniadanie
- 9:00 - 12:30 trening (w podziale na grupy- jazdy przedpołudniowe) lub zajęcia praktyczne i teoretyczne w stajni, zajęcia sportowo - rekreacyjne
- 12:30 – karmienie koni
- 13:00 – obiad
- 13:30 - 15:30 przerwa na wypoczynek
- 15:30 - 18:00 trening (jazdy popołudniowe) lub zajęcia praktyczne i teoretyczne w stajni, zajęcia sportowo - rekreacyjne
- 18:00 – obrządek, karmienie koni
- 19:00 – kolacja
- 19:30 – gry i zabawy sportowe, Zajęcia teoretyczne, Zajęcia rekreacyjne(zabawy, filmy)
- 21:30 – toaleta wieczorna
- 22:00 – cisza nocna !!!

Uwagi:

Treningi sportowe - czas zależny od celu treningu - około 1 godziny intensywnej jazdy. Dokładne godziny zajęć mogą ulec zmianie zależnie od warunków pogodowych, wyjazdów teren lub dnia odpoczynku dla koni.