

**СПОРТИВНЫЙ ЛАГЕРЬ НА БАЗЕ КЛУБА KONKIRO**  
**с 19 июня по 03**  
**июня 2016 года.**

**Расписание тренировок и режима дня**

- 1.10.00 тренировка игровая ( функциональная)**
  - 2.11.30 водные процедуры**
  - 3. 12.00 обед**
  - 4.13.00 релаксация ,прогулка**
  - 5.14.00 тренировка ( ОФП)**
  - 6.15.30 водные процедуры**
  - 7.16.00 второй обед**
  - 8.16.30 отдых просмотр учебных фильмов , лекции**
  - 9.18.00 базовая тренировка**
  - 10. 20.00 водные процедуры (домой)**
- Суббота и воскресенье выходные**  
**Стоимость лагеря 150 евро**  
**Только тренировки 80 евро**

**Запись и информация по телефону 56975223**

**В лагере могут заниматься все желающие с других клубов то же.**  
**Спортсмены приезжающие с других городов размещаются в**  
**гостиницах самостоятельно .**

**Спортсмены которые по каким либо причинам не могут провести**  
**Полный цикл тренировок могут заниматься выборочно из расчёта**  
**15 евро в день.**

**Выходные и праздничные дни отдых.**