

## **Program plaveckého kempu v Děčíně 11. 8. 2019-17. 8. 2019**

1. den 11.8.2019 v 10 hodin odjezd od školy OA Žatec (vedle bazénu), ubytování, oběd, odpolední vstupní trénink – test 100VZ, jízda zručnost o pohár, sportovní soutěže, večere, vodní polo
2. den 12.8.2019 – dopolední plavecký trénink hlavní motiv: 8x200 vz, 8x150 nohy v pz, 8x100 hlavní, odpoledne cyklovýlet do Benešova nad Ploučnicí na vyhlídku. Večer vodní polo.
3. den 13.8.2019 – dopolední plavecký trénink hlavní motiv – polohovka 2x400, 4x200, 8x100, odpoledne via ferrata – Pastýřská stěna (horolezení s pomocí a instruktorem). Večer beachvolejbal a streetball turnaj.
4. den 14.8.2019 – dopolední plavecký trénink hlavní motiv: 3x800VZ (packy, šnorchl, ploutve) odpoledne cyklovýlet na Děčínský sněžník (cyklobusem na Maxičky tel: 412 709 552). Večer aquapark, tobogán, výřivka.
5. den 15.8.2019 – dopoledne plavecký trénink hlavní motiv: 400PZ nohy, 400Vz, 400PZ nohy, 400hl, odpoledne orientační závod v zámeckém parku nebo výlet lodí do Hřenska, večer vodní polo.
6. den 16.8.2019 – plavecký víceboj: 100VZ, na jeden nádech na vzdálenost, 20m vlnění na čas, 50m nohy na čas, (50M, 50Z, 50P, 50K samostatně možno plnit během tréninků), odpoledne výlet do Jetřichovic nebo na Tiské stěny, večer vyhodnocení a úklid.
7. den 17.8.2019 balení, úklid a odjezd v 9h příjezd do Žatce kolem 10:20h k budově OA Žatec.