



***DNEVNI RED PRIPRAV ŽNK RADOMLJE - VRSAR, 14. - 27. 2. 2014**

PETEK, 14.2.2014:

12:00 - 13:30 - *Trening v ŠP Radomlje za vse ekipe (DU11, DU13, DU15, DU17 ČLANICE)*

13:30 - 13:45 - Predstavitev spletne trgovine z opremo NIKE

14:00 - 14:30 - Tuširanje, priprava na odhod

14:30 - Odhod z avtobusom iz ŠP Radomlje

16:30 - 17:00 - Prihod v VRSAR in namestitev po sobah

17:30 - *Popoldanska aktivnost (tek, sprehod, footing po okolici ...)*

18:30 - VEČERJA

Po večerji sestanki in ind. razgovor s posameznicami, druženje, bazen, masaže ...

22:00 - Obvezno vse v sobah, priprava na spanje

22:30 - Nočni počitek, ugasnjene luči, mobiteli in TV

SOBOTA, 15.2.2014:

07:15 - Vstajanje

07:30 - 07:55 - Jutranji tek

08:00 - 09:00 - ZAJTRK

09:40 - *Odhod na trening*

10:00 - 11:30 - *Dopoldanski trening - VSE EKIPE*

12:30 - KOSILO

13:00 - 14:30 - Počitek

14:40 - *Odhod na tekmo - VSE EKIPE*

15:00 - 16:30 - *Prijateljska tekma (ŽNK Radomlje - ŽNK AH Mas Tech)*

17:00 - Bazeni, različne aktivnosti ...

18:30 - VEČERJA

Po večerji sestanki in ind. razgovor s posameznicami, druženje, bazen, masaže ...

22:00 - Obvezno vse v sobah, priprava na spanje

22:30 - Nočni počitek, ugasnjene luči, mobiteli in TV



NEDELJA, 16.2.2014:

07:15 - Vstajanje

07:30 - 07:55 - Jutranji tek

08:00 - 09:00 - ZAJTRK

09:40 - Odhod na trening

10:00 - 11:30 - Dopoldanski trening - VSE EKIPE

12:30 - KOSILO

13:00 - 14:30 - Počitek

14:40 - Odhod na trening

15:00 - 16:30 - Popoldanski trening - VSE EKIPE

17:00 - Bazen, različne aktivnosti ...

18:30 - VEČERJA

Po večerji sestanki, druženje (DU11, DU13, DU15), bazen, masaže ...

22:00 - Obvezno vse v sobah, priprava na spanje

22:30 - Nočni počitek, ugasnjene luči, mobiteli in TV

PONEDELJEK, 17.2.2014:

07:15 - Vstajanje

07:30 - 07:55 - Jutranji tek

08:00 - 09:00 - ZAJTRK

09:40 - Odhod na trening

10:00 - 11:30 - Dopoldanski trening (VSE EKIPE)

12:30 - KOSILO

13:00 - Odhod z avtobusom proti Radomljam

14:30 - 15:30 - Predviden prihod v ŠP Radomlje

Trening v ŠP Radomlje? - obvestimo naknadno, najkasneje v nedeljo, 13.2.2014

**V dnevnem redu so mogoče minimalne spremembe ur pri aktivnostih zaradi prilagajanj terminov, o čemer bodo igralke obveščene naknadno s strani trenerjev/trenerk*