



***DNEVNI RED PRIPRAV ŽNK RADOMLJE - PULA, 20. - 23. 2. 2015**

PETEK, 20.2.2015:

11:30 - Zbor v Športnem parku Radomlje

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

13:00 - 14:30 - Tuširanje, priprava na odhod

14:30 - Odhod z avtobusom iz ŠP Radomlje

15:00 - Pobiranje igralk na Dolgem mostu na Viču v Ljubljani

17:30 - 18:00 - Prihod v PULO in namestitev po sobah

18:00 - Popoldanska aktivnost (tek, sprehod, footing po okolici ...)

18:90 - VEČERJA

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

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

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

SOBOTA, 21.2.2015:

07:00 - Vstajanje

07:10 - Jutranji tek

07:45 - ZAJTRK

08:40 - Odhod na trening

09:00 - 10:30 - Dopoldanski trening - VSE EKIPE

12:00 - KOSILO

12:30 - 14:00 - Počitek

14:10 - Odhod na tekme oz. trening - VSE EKIPE

14:30-16:00/16:00-17:30 Prijateljske tekme za vse ekipe (ŽNK Radomlje - NK Moravče)

18:30 - VEČERJA

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

22:30 - Obvezno vse v sobah, priprava na spanje

23:00 - Nočni počitek, ugasnjene luči, mobiteli in TV