

# ICHIIBAN 2021 CAMP

22-27 SIERPIEŃ  
HOTEL BARDO

## Niedziela 22.08.2021

14.00 - obiad  
14.30 -15.30 rejestracja, zakwaterowanie  
16.30 -18.00 trening ( karategi )  
19.00 kolacja ( czarne pasy )  
19.15 -20.00 kolacja ( kolorowe pasy )  
19.45 - 21.15 odnowa biologiczna ( basen, sauna kolorowe pasy )  
OBOWIĄZKOWO  
21.15 - 22.15 odnowa biologiczna ( czarne pasy ) OBOWIĄZKOWO  
23.00- 8.00 cisza nocna

## Poniedziałek 23.08.2021

8.20 - 8.45 poranny rozruch ( obowiązkowy )  
9.00 śniadanie ( czarne pasy )  
9.15 - 10.00 śniadania (kolorowe pasy )  
11.00-12.30 trening motoryczny I grupa ( strój sportowy )  
12.30-14.00 trening motoryczny II grupa ( strój sportowy )  
14.00 - obiad ( czarne pasy )  
14.15 - 15.00 obiad ( kolorowe pasy )  
16.30 - 18.00 trening ( karategi )  
19.00 kolacja ( czarne pasy )  
19.15 - 20.00 kolacja ( kolorowe pasy )  
19.45 - 21.15 odnowa biologiczna ( kolorowe pasy ) OBOWIĄZKOWO  
21.15 - 22.15 odnowa biologiczna ( czarne pasy ) OBOWIĄZKOWO  
23.00 - 8.00 cisza nocna

## Wtorek 24.08.2020

8.20 - 8.45 poranny rozruch ( obowiązkowy )  
9.00 śniadanie ( czarne pasy )  
9.15 - 10.00 śniadania (kolorowe pasy )  
11.00-12.30 trening motoryczny I grupa ( strój sportowy )  
12.30-14.00 trening motoryczny II grupa ( strój sportowy )  
14.00 - obiad ( czarne pasy )  
14.15 - 15.00 obiad ( kolorowe pasy )  
16.30 - 18.00 trening ( karategi )  
19.00 kolacja ( czarne pasy )  
19.15 - 20.00 kolacja ( kolorowe pasy )  
19.45 - 21.15 odnowa biologiczna ( kolorowe pasy ) OBOWIĄZKOWO  
21.15 - 22.15 odnowa biologiczna ( czarne pasy ) OBOWIĄZKOWO  
23.00 - 8.00 cisza nocna

## Środa 25.08.2021

8.20 - 8.45 poranny rozruch ( obowiązkowy )  
9.00 śniadanie ( czarne pasy )  
9.15 - 10.00 śniadania (kolorowe pasy )  
11.00-12.30 trening motoryczny I grupa ( strój sportowy )  
12.30-14.00 trening motoryczny II grupa ( strój sportowy )  
14.00 - obiad ( czarne pasy )  
14.15 - 15.00 obiad ( kolorowe pasy )  
16.30 - 18.00 trening ( karategi )  
19.00 kolacja ( czarne pasy )  
19.15 - 20.00 kolacja ( kolorowe pasy )  
19.45 - 21.15 odnowa biologiczna ( kolorowe pasy )  
OBOWIĄZKOWO  
21.15 - 22.15 odnowa biologiczna ( czarne pasy )  
OBOWIĄZKOWO  
23.00 - 8.00 cisza nocna

## Czwartek 26.08.2021

8.20 - 8.45 poranny rozruch ( obowiązkowy )  
9.00 śniadanie ( czarne pasy )  
9.15 - 10.00 śniadania ( kolorowe pasy )  
10.015-13.30 sptyw pontonowy  
14.00 - obiad ( czarne pasy )  
14.15 - 15.00 obiad ( kolorowe pasy )  
16.30 - 18.00 trening/ kumite ( karategi )  
19.30 sayonara  
21.00 - 22.15 odnowa biologiczna ( wszyscy )  
23.00 - 8.00 cisza nocna

## Piątek 27.08.2020

8.00 śniadanie ( czarne pasy )  
8.15 9.00 śniadanie ( kolorowe pasy )  
9.30 -10.45 trening (karategi )  
10.45 -11.00 sesja zdjęciowa  
11.30 wykwaterowanie z hotelu

~ Wszystkie jednostki treningowe obowiązkowo\*

~ Z basenów i sauny można korzystać w ciągu całego dnia jako relaks.

\* rozruch, trening motoryczny, trening, odnowa biologiczna, sptyw pontonowy